

TAMPEREEN YLIOPISTO

Voimaannuttava liikunnanopetus ja oppilaiden sisäinen motivaatio

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden yksikkö

Luokanopettajakoulutus

Pro gradu -tutkielma

JUKKA MOBERG

Kevät 2013

TIIVISTELMÄ

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden laitos

MOBERG, JUKKA: Voimaannuttava liikunnanopetus ja oppilaiden sisäinen motivaatio

Pro gradu -tutkielma, 64 sivua ja 13 liitesivua

Kasvatustiede

Huhtikuu 2013

Tutkielma käsittelee oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksia voimaannuttavan opetuksen jälkeen. Tavoitteena on selvittää oppilaiden voimaantumisen näkymistä sisäisen motivaation kokemuksina. Tutkimus ja opetus toteutettiin Tampereen Nekalan yhtenäiskoulun kuudennessa luokassa syksyllä 2012. Oppilaiden kiinnostuksia ja motivaatiota selvitettiin liikunnanopetuksen jälkeen tehdyllä kirjallisella lomakehaastattelulla (liite 2).

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys perustuu konstruktivistis-humanistiseen oppimiskäsitykseen ja voimaantumisteorian sekä sen pohjalta laaditun pedagogisen tuntisuunnittelulomakemallin että sisäisen motivaation teorioihin. Tutkielma on fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus, jossa tutkitaan teorialähtöisellä sisällönanalyysillä oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksia. Voimaannuttava pedagoginen opetussuunnitelmamalli muodostettiin Siitosen 1999 voimaantumisteorian kategorioiden päämäärien, kontekstiuskomusten, kykyuskomusten ja emootioiden perusteella. Oletuksena tutkimuksessa on, että voimaannuttava opetus vaikuttaa positiivisesti oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksiin. Sisäinen motivaatio koostuu koetusta autonomiasta, pätevydestä ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta, jonka keskeinen teoriapohja tulee Decin ja Ryanin tutkimusten ja muutamien muiden motivaation tutkijoiden kautta.

Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että voimaannuttava opetus on hyvä tapa vaikuttaa oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksiin, etenkin pätevyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osalta. Liikunnan opetuksen suunnittelemisen ja toteuttamisen voimaannutumisteorian pohjalta loi liikuntatunneille oppimisilmaston, joka ilmeni oppilaissa positiivisina sisäisen motivaation kokemuksina opetusjakson aikana. Deci & Ryan (1985, 270; 2000, 236) painottavat myös tutkimuksessaan, että useat psykologit ja opettajat puhuvat stimuloivista oppimisympäristöistä, jotka ovat vapaita arvosanapaineista, eivätkä sisällä palkitsemismenetelmiä tai kontrolleja. Oppilaat motivoituvat niin sanotusti itsestään. Tutkimukseni vahvistaa oppilaiden motivoituvan sisäisesti, kun opettajat luovat infomatiivisia, turvallisia ja mahdollistavia konteksteja, joissa oppilaat voivat itse tutkia, löytää ja oppia. Useat tutkimukset ovat yhtyneet siihen, että itsestään motivoiva oppiminen on parempi kuin ulkoa motivoitu oppiminen.

Tutkimuksen tuloksissa ja pohdinnoissa todetaan, että opettajien toimintatavoilla ja menetelmillä liikunnanopetuksessa on hyvin suuri merkitys voimaannuttavan opetuksen onnistumiseen ja sisäisen motivaation kokemusten ilmenemiseen oppilailla. Lisäksi opettajan persoonalla on merkitystä. Kaikkiin näihin edellä mainittuihin asioihin taustalla vaikuttavat myös yhteiskunnassamme vallitseva arvomaailma ja muut yhteiskunnalliset tekijät.

Avainsanat: voimaantuminen, sisäinen motivaatio, autonomia, pätevyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, oppilaat ja opettajat.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	6
2 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN OSUUS.....	8
2.1 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS.....	8
2.1.1 <i>Oppimiskäsitys.....</i>	8
2.1.2 <i>Voimaantumisteoria, sen määritelmä ja tutkimuksen lähtökohdat.....</i>	10
2.2 TUTKIMUKSEN MOTIVAATIOTEORIA.....	18
2.2.1 <i>Motivaatiokäsite ja -määritelmä</i>	18
2.2.2 <i>Itsemääräämisteoria – sisäinen motivaatio</i>	20
2.2.2.1 <i>Autonomia</i>	20
2.2.2.2 <i>Pätevyys</i>	21
2.2.2.3 <i>Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</i>	22
3 TUTKIMUSAIHE JA -KYSYMYKSET.....	23
3.1 TUTKIMUSAIHEEN AJANKOHTAISUUS	23
3.2 TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	26
4 METODOLOGIA JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	28
4.1 METODOLOGIAN VALINTAPERUSTEET.....	28
4.2 KVALITATIIVINEN OSIO JA TUTKIMUSMENETELMÄT	29
5 TUTKIMUSPROSESSIN KULKU, AINEISTONKERUU JA ANALYYSI.....	32
5.1 PROJEKTIOPINTOJEN TAVOITTEET JA SUUNNITTELU	32
5.2 PROJEKTIOPINTOJEN KESKEISET SISÄLLÖT.....	33
5.3 TUTKIMUKSEN ANALYYSI.....	34
5.3.1 <i>Koettu autonomia.....</i>	35
5.3.2 <i>Koettu pätevyys.....</i>	37
5.3.3 <i>Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....</i>	39
5.3.4 <i>Oppilaiden sisäisen motivaation kokemukset.....</i>	41
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	45
6.1 TULOKSET AUTONOMIASTA, PÄTEVYYDESTÄ JA SOSIAALISESTA YHTEENKUULUVUUDESTA	45
6.2 VOIMAANNUTTAVA OPETUS JA SISÄINEN MOTIVAATIO	47
7 POHDINTA.....	51
7.1 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	51
7.2 NYKYISTEN JA TULEVIEN OPETTAJIEN HAASTEET	53
7.3 YKSILÖKESKEISYYDESTÄ VÄLITTÄMISEEN.....	54
7.4 JATKOTUTKIMUKSEN TARVE.....	56
LÄHTEET.....	58
LIITTEET.....	64

KUVIOT

KUVIO 1. Voimaantumisprosessin keskinäinen yhteys eri osakategorioissa.

KUVIO 2. Tutkimuksen peruslähtökohta.

KUVIO 3. Aineiston käsittely ja tulkinta teorialähtöisellä sisällönanalyysillä.

KUVIO 4. Autonomian kokemusten muodostuminen ja kehittyminen oppilailla opetuksessa.

KUVIO 5. Pätevyyden kokemusten muodostuminen ja kehittyminen oppilailla opetuksessa.

KUVIO 6. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusten muodostuminen ja kehittyminen oppilailla opetuksessa.

KUVIO 7. Sisäisen motivaation tekijät.

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Voimaantumisteorian ja sisäisen motivaation yhteyksiä.

TAULUKKO 2. Voimaannuttava opetus sisäinen motivaation ilmentäjänä.

TAULUKKO 3. Sisäisen motivaation kokemuksia.

1 JOHDANTO

Tämän pro gradun – tutkielman tavoitteena on tutkia oppilaiden sisäiseen motivaation autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia voimaannuttavan opetuksen jälkeen. Tutkimus toteutettiin Tampereen Normaalikoulun kuudennessa luokassa syyslukukauden 2012 aikana. Tutkimuksen keskeisiä tekijöitä, voimaantumista ja sisäistä motivaatiota, tutkittiin sekä voimaantumisen että sisäisen motivaation teorioiden pohjalta muodostamalla pedagoginen tuntisuunnittelulomakemalli liikuntatunneille. Oppilaiden kiinnostuksia ja motivaatiota selvitettiin observoimalla, lisäksi liikuntaopetusjakson jälkeen oppilaiden kokemuksia kartoitettiin lomakehaastattelulla (liite 2).

Oppilaiden viihtyminen ja motivaatio koulussa ovat keskeisiä ja erittäin ajankohtaisia aiheita nyky-yhteiskunnassamme. Siitä kertovat lukuisat selvitykset oppilaidemme viihtymisestä kouluissamme (katso esimerkiksi Opetusministeriön raportti Koulutus ja tutkimus vuosina 2007-2012). Siitosen (1999, 118, 187) tutkimuksen mukaan voimaantuminen ei ole pysyvä tila, mutta sitä voidaan yrittää tukea hienovaraisilla ja mahdollistavilla toimenpiteillä. Näitä asioita voivat olla muun muassa toimintavapaus, avoimuus, rohkaiseminen, turvallisuus ja luottamus. Siitonen toteaa, että hänen tutkimustaan ja sen empiirisiä tuloksia voidaan hyödyntää kasvatustieteellisellä alalla kasvu- ja sitoutumisprosessien vahvistamisen näkökulmasta.

Voimaantuminen on eräänlainen oppilaan sisäinen voimantunne, johon voidaan vaikuttaa monilla tekijöillä, mutta jota ei voida kuitenkaan pakottaa tai antaa. Liukkonen, Jaakkola ja Kataja (2006, 87) toteavat, että sisäinen motivaatio on puolestaan oppilaista itsestään lähtevää tunnetta, myönteisiä emotionaalisia kokemuksia ja iloa omasta tekemisestään, joita sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja toiminta saavat aikaan. Tällöin ihmisen sisäisen autonomian kokemus on vahva.

Yhdistämällä voimaantumisen ja sisäisen motivaation teorioita tutkimuksessa on lähestytty ja tutkittu oppilaiden kokemuksia liikuntatunneilla uudella tavalla. Motivaatiolla on kirjallisuudessa monia eri tutkimussuuntauksia kuten motivaatioilmastoon liittyvä tutkimus eri vivahteineen tai pelkästään sisäisen motivaation tarkastelu motivoinnin perusnäkökulmasta. Siitonen (1999, 98) toteaa, että voimaantumisen ja motivaation tutkimuksessa käytetään hyvin paljon samaa käsitteistöä. Tässä tutkimuksessa tarkoituksena on osaltaan myös osoittaa, että uusilla

lähestymistavoilla (pedagoginen tuntisuunnittelulomakemalli / sisäinen motivaatio), voidaan tarkastella eri näkökulmasta jo paljon tutkittua motivaation kenttää. Tutkimuksen tärkeimpinä lähteinä toimivat Siitosen tutkimuksen lisäksi Decin ja Ryanin (1985 ja 2000) tutkimukset sisäisestä motivaatiosta sekä muutamia muut keskeiset motivaation tutkijat.

Tutkimusidea nousi esille osin omista harjoittelu- ja sijaiskokemuksista vuosien varrelta. On helppoa huomata, että oppilaita on hyvin vaikeaa saada innostumaan liikuntatunneilla eikä perinteiset metodit enää toimi. Opetuksessa tarvitaan nykyisin sitä jotain muuta, jota harva opettaja aina konkreettisesti käsittää tai ymmärtää. Kaiken ydin on mielestäni opettajan aito läsnäolo, oppilaiden ymmärtäminen ja kuunteleminen sekä mahdollistaminen liikuntatunneilla. Erinomainen esimerkki asiasta ilmeni erään Riihimäen kaupungin ala-asteen liikuntatunnilla keväällä 2013. Kysyessäni viidennen luokan oppilailta olivatko he saaneet vaikuttaa liikuntatuntien sisältöön, vastasivat kaikki ”ei ikinä”. Kysyessäni haluaisivatko he päättää jostain liikuntatuntien sisällöistä tulevaisuudessa, vastaus oli hyvin yhteneväinen: ”kyllä!” Tämä esimerkki kertoo osin hyvin yksinkertaisesta asiasta, huomioimmeko tai kuuntelemmeko oppilaita aidosti kouluissamme, olemmeko läsnä tunneilla? Lintunen (2000, 81) totesi jo kymmenen vuotta sitten, että koululiikuntaa on syytä kehittää oppilaiden tarpeita entistä paremmin ymmärtävään suuntaan. Tässä tutkimuksessa asiaan pureudutaan voimaannuttavan opetuksen ja oppilaiden sisäisen motivaation kokemusten kautta.

2 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN OSUUS

2.1 Tutkimuksen viitekehys

2.1.1 Oppimiskäsitys

Tutkimusta ja opetusta ohjasi ajatus humanistis-konstruktivisesta lähestymistavasta. Ruohotie (2000, 119) määrittelee kirjassaan konstruktivismin kysymykseksi siitä, miten ihmiset tulkitsevat kokemuksiaan. Konstruktivismissa tieto rakentuu, kun yksilöt osallistuvat yhteisiin tehtäviin ja ongelmiin sekä keskustelevat niistä. Lähestymistapaan sisältyy kulttuurin yhteiseen todellisuuteen ja maailmaan liittyvän ymmärryksen sekä kommunikointitapojen oppiminen. Konstruktivistinen oppimiskäsitys on yhteneväinen itseohjautuvuuden kanssa, koska se korostaa itsenäisyyden, aktiivisen kyselyn ja yksilöllisyyden osuutta oppimistilanteissa. Hakala (1999, 75) lisää, että humanistis-konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä ideana on pitää oppimistilanteissa niin sanotusti ovia auki tulevaisuuteen, jopa avata ja toisinaan kammata niitä auki. Tämä tarkoittaa yksinkertaisimmillaan sitä, että lapsille ja nuorille suodaan koulun toiminnan puitteissa todellisia tilaisuuksia edistää itsenäistymistaitoissa ja kasvaa ajatteleviksi sekä vastuuta ottaviksi oppijoiksi. Se tarkoittaa myös sitä, että oppilaille annetaan ja heiltä odotetaan omaehtoisuutta ja aktiivista roolia. Aihetta ovat käsitelleet tutkimuksessaan myös Rauste-von Wright & von Wright (1994, 121-123). He määrittelevät konstruktivistisen oppimiskäsityksen seuraavasti: 1) uutta tietoa omaksutaan käyttämällä aiempaa, 2) toimintaa ohjaa tavoite, tavoitetta ohjaavat oppimisen kriteerit ja oppimista se, mitä oppija tekee, 3) oppiminen on oppijan oman toiminnan tulosta, 4) asiat voidaan tulkita monella eri tavalla, 5) opitun siirtäminen uusiin tilanteisiin riippuu aiemmin opitusta, 6) sosiaalisella vuorovaikutuksella on vahva rooli, 7) tavoitteellisen toiminnan taidon voi oppia, 8) oppimisen arvioinnin tulisi olla monipuolista ja 9) opetussuunnitelmien pitäisi olla joustavia sekä ottaa huomioon oppijan valmiudet ja kehitys.

Ruohotien (2004, 113) mukaan humanistisen psykologian perustajana pidetään Maslowia, joka esitti motivaatioteorian tarvehierarkista. Ruohotie tulkitsee Maslowia seuraavasti: teoriassa alimpana ovat fysiologiset tarpeet, jotka on tyydytettävä ennen kuin voi mennä seuraavalle turvallisuuden tarpeiden tasolle. Kolmantena, neljäntenä ja viidentenä tarvetasoina ovat yhteenkuuluvuuden, itsearvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeet. Oppimisen motivaatio on niin sanotusti sisäsyntyinen, joka saa alkunsa oppijasta itsestään. Oppimisen tavoitteena on itsensä toteuttaminen, joka opettajien pitäisi ottaa huomioon pyrkiessään saamaan oppimista aikaiseksi. Toisaalta oppiminen on jo itsessään eräänlainen itsensä toteuttamisen muoto. Vaikka itsensä toteuttaminen on oppimisen ensisijainen tavoite, on olemmassa muitakin tavoitteita. Niitä ovat muuan muassa elämän mielekkyyden löytäminen, arvojen omaksuminen, pätemisen tunne, psykologisten tarpeiden tyydyttäminen ja harkittujen valintojen tekeminen.

Maslow (1968, 44-59, 214) täsmentää, että tulevaisuus elää ihmisessä päämäärien, tehtävien, suunnitelmien ja ihanteiden toiveiden muodossa. Maslow uskoo ihmisen haluun ja kykyyn tehdä omaa kasvua tukevia valintoja, jos ihminen voi valita vapaasti hyväksyvässä, kunnioittavassa ja turvallisessa ilmapiirissä. Ihmiset usein pitävät myönteisinä turvallisessa ilmapiirissä tehtyjen itsenäisten valintojen pohjalta saatuja kokemuksia ja he mielellään myös toistavat kyseisiä kokemuksia. Tällaisten kokemusten pohjalta ihmiset näyttävät pyrkivän yhä monimutkaisempiin kokemuksiin, edellyttäen, että he edelleen tuntevat ilmapiirin turvalliseksi. Hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä saaduilla kokemuksilla on minää tukeva vaikutus, etenkin omaa kyvykkyyttä, itseluottamusta ja itsearvostusta lisäävästi. Elämä koostuu valintojen jatkumosta. Maslowin mukaan myös lapsen on tämän takia tärkeää saada valita itse omien subjektiivisten, myönteisten ja kielteisten, kokemustensa pohjalta. Jos valinnat joudutaan tekemään toisten ihmisten toiveiden pohjalta, vaikutus näkyy minäkäsityksen heikkenemisenä.

Voidaan todeta, että yhteys Maslowin teorian ja voimaantumisen välillä on hyvin selkeä. Heikkilä-Laakso & Heikkilä (1997, 9) toteavatkin, että empowerment-käsitteen juuret löytyvät humanistisen psykologian maslowilaisista itseaktualisoinnin ajatuksista. Siitonen (1999, 128) itse kertoo myös tutkimuksessaan:

”Kun tarkastelee voimaantumisprosessiin liittyvää päämäärien asettamista Maslowin tarvehierarkian näkökulmasta, on mielenkiintoista huomata, kuinka päämäärien asettamisen tausta on yhteydessä moniin tarpeisiin. Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta voidaan päätellä, että opettajaksi opiskelevien voimaantuminen on yhteydessä moniin Maslowin tarvehierarkian eri tasojen tarpeisiin. Esimerkiksi turvallisuuden tarve, tarve tulla hyväksytyksi, mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin, arvostuksen tarve, itsensä

toteuttamisen tarve, tarve hallita uutta tietoa ja kehittyä näyttävät eri muodoissa sisältyvän tutkittujen opettajaksi opiskelevien voimaantumisprosesseihin (ks. Luku 4.2.1. / vapaus, hyväksyntä, turvallisuus, arvostus, halu oppia)."

2.1.2 Voimaantumisteoria, sen määritelmä ja tutkimuksen lähtökohdat

Tutkimuksen koko suunnittelutyön taustalla vaikutti Siitosen (1999) kehittämä yleinen voimaantumisteoria. Tutkimuksensa pohjalta Siitonen toivoo, että opiskelijoiden voimaantumista tutkittaisiin opiskelijoiden kokemusten pohjalta. Täten myös tässä tutkimuksessa oppilaiden voimaantumista on tutkittu nimenomaan Siitosen voimaantumisteorian mukaisesti, tarkastellen oppilaiden kokemuksia Siitosen määrittelemien voimaantumisen kategorioiden kautta. Siitosen teorian eri tekijät liittyvät hyvin keskeisesti tämän tutkimuksen sisäisen motivaation käsitteeseen ja teoriaan. Siitonen (1999, 187) toteaa tutkimustulosten hyödyntämisestä osuvasti:

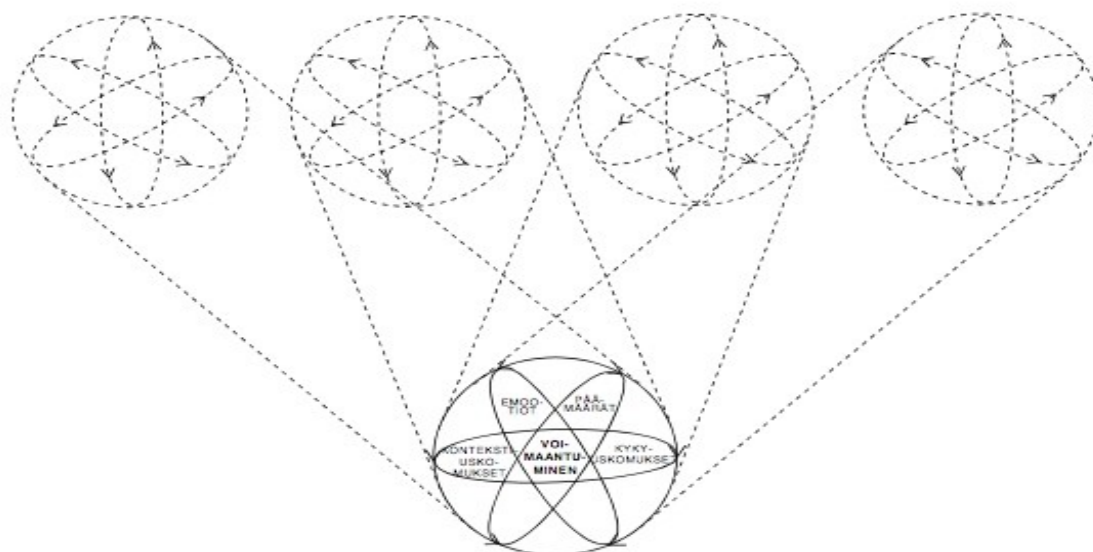
"Voimaantumisen perusteiden hahmottelua voidaan kuitenkin yrittää hyödyntää sellaisissa tutkimus- ja kehittämishankkeissa, joissa pyritään selvittämään, mitä voitaisiin tehdä ihmisen voimaantumisen mahdollistamiseksi tietyssä kontekstissa. Esitetyn teorian pohjalta voidaan myös tutkia voimaantumista estäviä (disempowering) kokemuksia. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää, voiko ihminen kontekstissaan asettaa vapaasti päämääriä, mahdollistaako konteksti ihmisen itsensä asettamien/asetettujen päämäärien saavuttamisen (tarkastelussa mm. hyväksyntä, ilmapiiri, arvostus, luottamus, kunnioitus, toimintavapaus, tasa-arvoisuus, yhteistoiminta), kokeeko ihminen itsensä kykeneväksi saavuttamaan päämääränsä (mm. minäkäsitys, itsetunto, itsearvostus), ja millaista informaatiota emotiot antavat ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta (mm. toiveikkaus, positiivinen lataus)."

Siitonen toteaa, että hänen tutkimustaan ja sen empiirisiä tuloksia voidaan hyödyntää kasvatustieteellisellä alalla kasvu- ja sitoutumisprosessien vahvistamisen näkökulmasta. Tarkemmin Siitosen (1999, 158) voimaantumisteorian yhteenvedoa analysoitaessa, voidaan todeta kaikkien keskeisten kategorioiden 1) päämäärien, 2) kykyuskomusten, 3) kontekstiuskomusten ja 4) emotioiden linkittyvän sisäisen motivaatioon eli autonomiaan, pätevyyyteen ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Tämän huomasimme myös tutkijaparin kanssa ja osin omistakin opettajakokemuksista nousi ajatus, että voimaantumista voisi hyödyntää tutkimustyössä ja omassa opetuksessa tulevaisuudessa.

Voimaantumisteorian keskeisin viesti organisaationsa jäsenten voimaantumista ja hyvinvoinnista huolestuneelle on se, että voimaa ei voi antaa toiselle. Voimaantumista voidaan kuitenkin yrittää avustaa monilla hienovaraisilla mahdollistavilla ratkaisuilla. Voimaantumisen osaprosesseihin tutustumisen ajatellaan auttavan voimaantumisen mahdollistavan kontekstin suunnittelussa. Voimaantuminen on myös sosiaalinen prosessi. Esimerkiksi tasa-arvoinen kollegiaalisuus, yhteisten päämäärien asettaminen, yhteistoiminta, ilmapiiirin avoimuus ja toistensa arvostaminen voivat olla merkityksellisiä. Tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. Voimaantumisteorialla voidaan tarkastella, miten ihmisen voimaantumisosprosessi jäsentyy ja miten ihmiset kokevat voimaantumisen. Voimaantumisosprosessien tukemisessa korostuu pyrkimys edesauttaa ihmisen voimaantumisen kehittymistä ja vastuun ottamista, omien kykyjen täysimääräistä käyttöönottoa sekä oman minän voiman kokemista. Empowerment-käsite on siis eräänlaista voimaantumista, joka määritellään sisäisenä voimantunteena, uskona omiin kykyihin ja vaikutusmahdollisuuksiin. (Siitonen 1999, 187, 189).

Tutkimuksen kyselyt ja haastattelut sekä liikuntatuntien tuntisuunnitelmat on toteutettu Siitosen voimaantumisteorian ja sen kategorioiden pohjalta (kuvio 1). Siitosen (1999, 2, 158) voimaantumisteoriassa ihminen voi jäädä voimaantumattomaksi (disempowered), jos hänellä on ympäristössään vaikeuksia alla mainittujen neljän kategorian ja niiden osatekijöiden jäsentyvissä prosesseissa. Siitonen on määritellyt ihmisen voimaantumisen yhteydessä olevat neljä kategoriala ja niiden osaprosessit seuraavasti:

PÄÄMÄÄRÄT	KYKYUSKOMUKSET	KONTEKSTIUSKOMUKSET	EMOOTIOT
<ul style="list-style-type: none"> * Toivotut tulevaisuuden tilat - henkilökohtaisten päämäärien asettaminen - halu ymmärtämiseen - halu menestyä - osallistuminen yhteisten päämäärien asettamiseen * Vapaus - valinnanvapaus - vapaaehtoisuus - itsemäärääminen - autonomisuus * Arvot 	<ul style="list-style-type: none"> * Minäkäsitys - minäkuva - itsetunto - identiteetti * Itseluottamus, itsearvostus * Tehokkuus- uskomukset ja itsesäätely * Vastuu 	<ul style="list-style-type: none"> * Hyväksyntä - tervetulleeksi kokeminen * Arvostus, luottamus ja kunnioitus * Ilmapiiri - turvallisuus - avoimuus - ennakkoluulottomuus - rohkaiseminen - tukeminen * Toimintavapaus - oma kontrolli * Autenttisuus * Yhteistoiminta, kollegiaalisuus ja tasa-arvoisuus 	<ul style="list-style-type: none"> * Säätävä ja energisoiva toiminta * Positiivinen lataus - innostuneisuus * Toiveikkuus * Onnistuminen ja epäonnistuminen * Eettisyys - ihmisen äänen kuunteleminen



KUVIO 1. Voimaantumisprosessin keskinäinen yhteys eri osakategorioissa.

Seuraavaksi tutkimuksessa määritellään voimaantumisen osaprosessit ja niiden yhteys sisäiseen motivaatioon. Kyseisien osaprosessien 1-4 yhteyttä tämän tutkimuksen sisäiseen motivaatioon on määritelty erikseen kunkin alla olevan kategorian yhteydessä (taulukko 1).

1. Katgoria; päämäärät ja niihin sijoittuvat voimaantumisen osaprosessit:

Siitonen (1999, 119, 124-125) kertoo, että ihminen pyrkii aina joihinkin päämääriin toimimassaan ympäristössä. Siitosen mukaan vapaus on hyvin tärkeässä yhteydessä voimaantumiseen. Myös vapauteen liittyvät käsitteet, kuten vapaaehtoisuus, valinnanvapaus, itsemäärääminen ja autonomisuus ovat keskeisiä voimaantumisen kokonaisuuden kannalta.

Kykyuskomukset muodostuvat kolmesta osaprosessista: toivotut tulevaisuuden tilat, vapaus ja arvot.

Päämäärät → esimerkiksi vapaus valita → **autonomia**

Siitosen (1999, 125) mukaan päämääräkategoriassa voimaantuminen ja mahdollisuus autonomisuuteen liittyvät läheisesti toisiinsa. Autonomisuuteen liittyy valinnanvapaus, vapaus asettaa itsenäisesti tai yhdessä muiden kanssa päämääriä, kokeilla, laatia suunnitelmia, yrittää ja erehtyä sekä ajattelun että tekojen tasolla. Ruohotie (1998, 81, 87) kirjoittaa, että oppilaan vapaa tahto liittyy myös siihen, miten paljon hän ajattelee opittavaa asiaa ja millä tasolla hänen ajattelunsa liikkuu. Oppija itse kontrolloi ponnistelujaan ja tarkkaavaisuuttaan sekä päättää viime kädessä työskentelytavastaan. Liukkosen, Jaakkolan & Katajan (2006, 107-108) mielestä autonomia on meille sisäisesti palkitsevaa, koska saamme itse valita ja päättää asioista. Myös Maslow (1968, 55) uskoo ihmisen haluun ja kykyyn tehdä omaa kasvua tukevia valintoja, jos ihminen voi valita vapaasti hyväksyvässä, kunnioittavassa ja turvallisessa ilmapiirissä.

2. Kategoria; kykyuskomukset ja niihin sijoittuvat voimaantumisen osaprosessit:

Siitosen (1999, 132) tutkimuksessa ilmeni, että opettajaopiskelijoiden omien voimavarojen vapautuminen ja positiivinen lataus vahvistuivat, kun uskomukset omiin kykyihin, itseluottamus, minäkuva, tyytyväisyys, ammatillinen itsetunto ja mahdollisuus tehdä itsenäisiä ratkaisuja olivat opetuksen keskiössä. Kyseiset kykyuskomukset ovat yhteydessä moniin muihin voimaantumisen osaprosesseihin esimerkiksi vapauteen, keskinäiseen luottamukseen, kunnioitukseen, turvallisuuteen, ennakkoluulottomuuteen ja hyväksyntään. Kykyuskomukset muodostuvat viidestä eri osaprosessista: minäkäsityksestä, itsearvostuksesta ja itseluottamuksesta, tehokkuususkomuksista, itsesäätelystä ja vastuusta.

Kykyuskomukset → esimerkiksi itseluottamus, itsetunto, itsearvostus ja tehokkuuskomukset → pätevyys

Siitosen (1999, 136) kykyuskomuskategoriaan kuuluvat itseluottamus, itsetunto, itsearvostus sekä tehokkuuskomukset liittyvät läheisesti toisiinsa, ja ovat myös osin päällekkäisiä käsitteitä. Toimintaympäristöllä on usein keskeinen merkitys niiden rakentumisessa. Arvostavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä ihminen uskaltaa ottaa riskejä. Onnistuminen luo itseluottamusta, joka puolestaan voi tukea itsearvostusta. Itseänsä arvostavan ihmisen itsetunto paranee. Näissä prosesseissa ihmisen sisäinen voimantunne vahvistuu, ihminen voimaantuu. Ruohotie (2000, 94) määrittelee tehokkuuskomukset oppijan itseluottamukseksi ja uskona omiin kykyihinsä ja tehtävästä suoriutumiseen. Liukkosen, Jaakkolan & Katajan (2006, 124-125) mukaan tunnetta tyydytystä ja iloa kokiessamme kyvykkyyttä. Spesifeillä kyvykkyyden alueilla on suuri vaikutus itsearvostuksen kannalta. Näitä pätevyysalueita ovat fyysinen, sosiaalinen ja emotionaalinen kyvykkyys. Näiden alueiden voidaan sanoa kumuloituvan yleiseksi itsetunnoksi tai pätevyudeksi. Ihmisillä on myös luontainen taipumus etsiä toimintoja, joissa he ovat hyviä ja taas vältellä niitä, joissa he eivät ole hyviä.

3. Kategoria; kontekstiuskomukset ja niihin sijoittuvat voimaantumisen osaprosessit:

Siitonen (1999, 142-143) sanoo, että ihmisen voimaantuminen ja omien voimavarojen vapautuminen ovat merkityksellisiä sekä päämäärien pyrkimisen että kontekstiuskomusten vahvistumisen kannalta. Ihmisen voimaantuminen, kontekstiuskomukset ja päämäärät ovat keskinäisessä merkityssuhteessa toisiinsa, kykyuskomuksia ja emotioita unohtamatta. Kontekstiuskomukset muodostuvat kuudesta eri osaprosessista: hyväksynnästä, arvostuksesta, luottamuksesta ja kunnioituksesta, ilmapiiristä, toimintavapaudesta, autenttisuudesta sekä yhteistoiminnasta, kollegiaalisuudesta ja tasa-arvoisuudesta.

Kontekstiuskomukset → esimerkiksi luottamus ja kunnioitus, yhteistoiminta sekä ilmapiiri →
sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja autonomia

Siitosen (1999, 146) tutkimuksessa kontekstiuskomuskategorian myönteinen ilmapiiri ja vastuullisuuden kehittyminen edistivät opettajien ja oppilaiden keskinäistä kunnioitusta ja hyväksyntää. Tärkeää on myös, että opettaja luottaa oppilaaseen. Turvallisuus ja vuorovaikutus edistivät oppilaan oman arvon löytämistä ja toisten arvostamista. Salmi, Rovio ja Lintunen (2009, 112) täsmentävät, että turvattomuus on usein niin kauan tunnistamatonta, kun sitä ei päästä yhteisesti ryhmän kanssa jakamaan. Oppilailla on siis yksilöllisiä tarpeita, kuten tarvetta kuulua ryhmään. Siitosen (1999, 146) mukaan kannattaa pohtia lisäksi ihmisten toimintavapautta, heidän mahdollisuuksiaan etsiä yksin ja yhdessä päämääriä. Tulisi myös pohtia ilmapiirin ja tasa-arvon avoimuutta, ennakkoluulottomuutta, keskinäistä kunnioitusta, mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin ja mahdollisuuksia käydä avointa kollegiaalista keskustelua. Liukkonen, Jaakkola & Kataja (2006, 141) ajattelevat, että ihmisen syvin tarkoitus on löytää käyttäytymisestään tasapaino, koherenssi, itsensä kanssa. Samaan yhteyteen kuuluu tasapaino myös sosiaalisen ympäristön kanssa. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja autonomia kulkevat käsi kädessä, koska sosiaalinen ympäristö voi lisätä tai heikentää ihmisen mahdollisuuksia kokea autonomiaa. Yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan lisätä järjestämällä yhteistoiminnallisia tehtäviä ja kehittämällä ihmisten vuorovaikumahdollisuuksia.

4. Katgoria; emootiot ja niihin sijoittuvat voimaantumisen osaprosessit:

Fordin (1992, 147) mukaan ihmisen emootiot vaikuttavat vahvasti hänen päämääriensä sekä kyky- ja kontekstiuskomuksiensa muodostumiseen. Siitonen (1999, 151-152) opettaa, että saavuttaessaan ja asettaessaan itselleen päämääriä omista lähtökohdistaan, ihminen käyttää apunaan emootioiden tuomia johtolankoja. Kun ihminen kokee kontekstinsä mahdollistavaksi (muun muassa turvallisuus, avoimuus, joustavuus), hän päättää tavoitella päämääriään ja asettaa uusia päämääriä. Ihmisen positiivinen lataus ja toiveikkuus ovat merkityksellisiä omien voimavarojen vapautumisessa. Ihmisen arvioidessa kontekstinsä mahdollistavaksi ja itsensä kykeneväksi saavuttamaan päämäärän hän todennäköisesti löytää tarvitsemansa voimavarat. Emootiot

muodostuvat viidestä osaprosessista: säätelevästä ja energisoivasta toiminnasta, positiivisesta latauksesta, toiveikkuudesta, onnistumisesta ja epäonnistumisesta sekä eettisyydestä.









Emootiot → esimerkiksi onnistuminen ja epäonnistuminen → **pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus**

Siitosen (1999, 154) mielestä emootiotkategorian kautta muodostuvassa turvallisessa ilmapiirissä ihminen uskaltaa ennakkoluulottomasti ottaa riskejä ja kokeilla uutta, koska epäonnistumista ei tarvitse pelätä. Parhaimmassa tapauksessa epäonnistuminen tulkitaan yhteiseksi oppimiskokemukseksi. Avoimessa ilmapiirissä epäonnistumisen kokemuksen pohjalta reflektointi voi muodostua yhteiseksi oppimiskokemukseksi tapahtumaan osallistumattomillekin. Samalla mahdollisesti yhteisön muidenkin jäsenten kohdalla suhtautuminen ja asennoituminen omiin kykyihin sekä kontekstin tukeen muuttuu myönteisemmäksi. Samalla riskinoton kynnys madaltuu ja valinnanvapautta uskalletaan käyttää rohkeammin. Onnistumisen kokemusten saavuttamiseksi ihmisen on ennen kaikkea uskottava itseensä ja tekoihinsa. Liukkonen, Jaakkola & Kataja (2006, 87, 90) huomauttavat, että toimintaan osallistutaan ensisijaisesti itsensä vuoksi. Ilmapiiri voi tyydyttää tai ehkäistä ihmisen pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeita. Jos nämä tarpeet tyydyttyvät, sisäinen motivaatio muodostuu positiiviseksi ja toimintaan osallistutaan omasta vapaasta tahdosta. Jaakkola (2010, 119) korostaa, että pätevyydelle on tärkeää onnistumiset, omalle taitosolle soveltuvat tehtävät ja kannustava ilmapiiri. Maslowin (1968, 44-59) mukaan ihmiset pitävät myönteisinä kokemuksia, jotka on saatu turvallisessa ilmapiirissä tehtyjen itsenäisten valintojen kautta. Lisäksi he mielellään myös toistavat kyseisiä kokemuksia. Tällaisten kokemusten pohjalta ihmiset näyttävät pyrkivän yhä monimutkaisempiin kokemuksiin edellyttäen, että he edelleen tuntevat ilmapiirin turvalliseksi. Hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä saaduilla kokemuksilla on minää tukeva vaikutus, etenkin omaa kyvykkyyttä, itseluottamusta ja itsearvostusta lisäävästi. Lapsen on tämän takia tärkeää saada valita itse omien subjektiivisten, myönteisten ja kielteisten, kokemustensa pohjalta. Jos valinnat joudutaan tekemään toisten ihmisten toiveiden pohjalta, heikkenee yksilön minäkäsitys.

Voimaantumista tutkineiden Bellin ja Gilbertin (1996, 32, 162) mukaan voimaantumista tukevia ja estäviä tekijöitä ovat: 1) ryhmään kuuluminen, 2) kyky vaikuttaa omaan kehitysprosessiin ja ohjelmaan, 3) arvostus toimintaa, mielipiteitä, ajatuksia, ehdotuksia ja aloitteita kohtaan, 4) koettu pätevyys, 5) koettu onnistumisen tunne ja kyky kontrolloida omaa kehittymistä, 6)

mahdollisuus puhua huolista ja tarpeista, 7) mahdollisuus vapaaehtoisesti osallistua ohjelmaan tai johonkin opetuksen osaan, 8) kyky neuvotella opetuksen sisällöstä ja muodosta, 9) päättäväisyyttä muutoksen tahdista ja luonteesta, 10) oman kehittymisen käsitteellistäminen, 11) toimiminen oppijana ja 12) toimiminen innovatiivisesti ja luovasti ennemmin kuin annettujen strategioiden noudattaminen. Aihetta ovat sivunneet myös Heikkilä & Heikkilä (2005, 43). He tähdentävät, että monipuolisen yhteistyön kehittäminen on yksi voimaannuttavan yhteisön perusedellytyksiä. Yhteistyön ja yhdessä toimimisen esteitä ovat: totutut tavat, rangaistusten pelko, itseluottamuksen puute, moraalisen velvollisuuden tunteet, oman edun tavoittelu, samaistuminen taitaviin vallankäyttäjiin ja välinpitämättömyys.

Siitonen (1999, 98, 158) korostaa, että motivaation ja voimaantumisen tutkimuksessa käytetään hyvin paljon samaa käsitteistöä. Kuten edellä määritellyssä kategoriaosiossa käy ilmi, voimaantumisteorian keskeiset kategoriat 1) päämäärät, 2) kykyuskomukset, 3) kontekstiuskomukset ja 4) emootiot yhdistyvät myös sisäiseen motivaatioon eli autonomiaan, pätevyys ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen:

Voimaantumisen kategoriat	Voimaantumisen osaprosessi	Sisäisen motivaation ja voimaantumisen yhteys
Päämäärät 	Esimerkiksi vapaus valita 	Autonomia
Kykyuskomukset 	Esimerkiksi itsearvostus, itsetunto ja tehokkuususkomukset 	Pätevyys
Kontekstiuskomukset 	Esimerkiksi luottamus ja kunnioitus, yhteistoiminta sekä ilmapiiri 	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus, autonomia
Emootiot 	Esimerkiksi onnistuminen ja epäonnistuminen 	Pätevyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus

TAULUKKO 1. Voimaantumisteorian ja sisäisen motivaation yhteyksiä.

Motivaatiota on tutkittu monesta näkökulmasta, mutta ei varsinaisesti voimaantumisen ja sen pohjalta tehdyn opetuksen osalta. Taustateoriapohdinnat voimaantumisesta ja motivaatiosta yhdistetään tässä tutkimuksessa yhteen muodostamalla ajatus voimaannuttavan opetuksen mahdollisista vaikutuksista oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksiin. Pedagogisen tuntisuunnittelulomakemallin kysymykset on laadittu kustakin teorian kategoriasta. Esimerkiksi emootiot-kategoriassa on pohdittu, miten kohdata oppilaiden onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia ja miten niihin voisi vaikuttaa opetuksessa (liite 3 / emootiot). Esimerkiksi häröpalloilutuntia suunniteltaessa 25.10.2012 pohdimme yhdestä seitsemästä opetusta ohjaavasta kysymyksestä emootiot-kategoriassa seuraavasti: Kysymys: *”Miten ohjaan onnistumisten ja epäonnistumisten näyttämistä?”* Vastaus: *”Painotetaan tekemisen tärkeyttä ja siitä saatavaa iloa. Lohdutetaan tappioiden yli pääsemiseksi.”* Vastaavasti tehtiin jokaisesta kategoriasta teoria huomioiden kaikille liikuntatunneillemme syksyn 2012 aikana.

Uudet lähestymistavat motivaatioon olisivat paikallaan. Liikunnan opetus suunnitelmien ja tuntien laatiminen voimaantumisteorian pohjalta voisi olla opettajille uusi metodi voimaannuttaa oppilaita sekä tarkastella heidän sisäisen motivaation kokemuksia. Käsitteitä voimaantuminen ja motivaatio ei mielestäni tarvitse nähdä vastakkaisina, vaan toisiaan tukevinä, yhdistävinä ja mahdollistavina. Tähän asiaan pro graduni osin pureutuu.

2.2 Tutkimuksen motivaatioteoria

2.2.1 Motivaatiokäsite ja -määritelmä

Motivaation voi määritellä useilla eri tavoilla, mutta lyhyesti sanottuna motivaatio on sitä hinkua, joka saa meidät kantamaan vastuuta tekemisestämme ja panostamaan hyviin suorituksiin. Tynjälän (1999, 98) ja Roberts (2001, 3) mukaan motivaatiolla tarkoitetaan myös toiminnan ärsykettä, jolla on kolme käyttäytymiseen vaikuttavaa keskeistä tekijää: energia, suunta ja säätely. Motivaatio on siis voima, joka ohjaa, suuntaa, synnyttää, säätelee ja ylläpitää toimintaa. Roberts (2001, 6-7) määrittelee motivaation siten, että se on tapa jolla asiaa lähestytään, odotuksia ja saavutuksia, tiedollista ajattelua ja tavoitteiden valintoja. Lisäksi se on käyttäytymisen intensiteettiä, periksiantamattomuutta sekä menestyksen että epäonnistumisen kannustinarvoja, jotka sisältävät

mahdollisuuden onnistua tai epäonnistua. Motivaatio on siis hyvin dynaaminen prosessi, joka perustuu tuloksien subjektiiviseen arviointiin sekä riippuu toiminnan tavoitteista, merkityksistä ja päämääristä.

Deci & Ryan (1985, 270; 2000, 236) painottavat tutkimuksessaan useiden psykologien ja opettajien puhuvan stimuloivista oppimisympäristöistä, jotka ovat vapaita arvosanapaineista, eivätkä sisällä palkitsemismenetelmiä tai kontroleja. He painottavat itsestään motivoivaa oppimista. Tutkimus alleviivaa opettajien orientoitumista siihen, että he luovat informatiivisia konteksteja, joissa oppilaat voivat tutkia, löytää ja oppia. Oppimisympäristöjen tullessa enemmän kontrolloiviksi lapset menettävät sisäistä motivaatiotaan ja pätevyyden tunnettaan. Useat tutkimukset ovat yhtyneet siihen, että itsestään motivoiva oppiminen on parempi kuin ulkoa motivoitu oppiminen. Tutkimukset ovat lisäksi näyttäneet oppilaiden sisäisen motivaation kasvavan, jos tunneilla opetaan asioita, joista oppilaat kokevat myöhemmin hyötyvänsä. Oppiminen vain arvosanojen vuoksi, heikensi oppimista merkittävästi. Toisin sanoen oppiminen on tahdonalaisempaa, kun se on osa yksilön identiteettiä.

Esimerkiksi liikunnassa oppilaita ei välttämättä kiinnosta lentopallo, jos he eivät koe lajissa hyötyä itselleen tulevaisuudessa. Silloin he eivät näe pelaavansa sitä enää koskaan vapaa-ajallaan. Mutta jos oppilas kokee ja ymmärtää, että hän voisi pelata lentopalloa myös esimerkiksi kavereidensa kanssa kesälomallaan, voi lentopallon harjoittelu koulussakin kiinnostaa oppilasta huomattavasti enemmän. Näin etenkin opettajalla on suuri vastuu siitä, miten hän esittää tai myy opettamiaan asioita oppilailleen tunneillaan.

Decin & Ryanin (1985, 332-333) mielestä nimenomaan urheilussa sisäinen motivaatio on tärkeä, koska ihmiset harrastavat urheilua pitääkseen hauskaa, nauttiakseen sekä tunteakseen vapauden tunnetta. Useat tutkimukset liikunnasta ovat näyttäneet, että erilaiset palkinnot, voitot ja pokaalit vähentävät sisäistä motivaatiota. Tutkimus on osoittanut myös, että positiivinen palaute lisää sisäistä motivaatiota ja negatiivinen palaute vähentää sitä. Täydellisen sisäisesti motivoitu aktiviteetti voi antaa tunteen, jossa ihminen kokee suuren "flow" -tilan, eräänlaisen täydellisen liikkumisen kokemuksen ja myös toiminnan parhaimman tuloksen.

Motivaatio voidaan nähdä eräänlaisena välineenä, jolla pyritään saamaan aikaan kehitystä ja entistä parempia tuloksia tietyssä toiminnassa. Täten on pohdittu, miten oppilaat saataisiin innostumaan esimerkiksi liikuntatunneilla. Menetelmiä ja teorioita motivaatiosta on useita. Asiaa on tutkittu ehkä liian perinteisistä näkökulmista. Seuraavaksi käsittelen tutkimukseeni liittyvät keskeiset sisäisen motivaatioteorian tarkastelunäkökulmat.

2.2.2 Itsemääräämisteoria – sisäinen motivaatio

Jaakkolan (2010, 118) mukaan urheilussa ja liikunnassa eniten käytettyjä motivaation selityksiä ja viitekehyksiä ovat ulkoisen ja sisäisen motivaation (itsemääräämisteoria) mallit. Decin & Ryanin (2000, 263) mielestä erilaiset sosiaaliset tilanteet voivat ennaltaehkäistä tai lisätä kolmea psykologista perustarvetta 1) autonomian, 2) pätevyyden ja 3) sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Nämä tekijät lisäävät etenkin sisäisen motivaation kasvamista, helpottavat ulkoisten motivaatioiden sisäistämistä lisäten itsemääräämistä ja voimistaen mielihyvää tuottavia perustarpeita. Deci & Ryan (1985, 38) kertovat, että itsemäärääminen voi tarkoittaa myös sitä, että antaa kontrollin tai määräämisoikeuden pois. Treasure (2001, 100) lisää, että jokaisen oppilaan osallistumisen pitäisi olla päämääränä haluttaessa antaa kaikille oppilaille menestyksen ja onnistumisen mahdollisuuksia.

Voidaan siis päätellä, että oppilaan saadessa tukea kaikille edellä mainituille tarpeille esimerkiksi he saavat itse päättää liikuntantunnin aiheita ja sisältöjä (autonomia), onnistuvat tekemisessään (pätevyys) tai saavat muilta oppilailta tai opettajalta positiivista palautetta (sosiaalinen yhteenkuuluvuus), oppilaat motivoituvat sisäisesti ja viihtyvät tunneilla paremmin. Lisäksi tämä voi vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon koulun ulkopuolella. Jos oppilas ei saa tukea näille tarpeille, itsemääräämisen kokemusta ei ilmene ja oppilas kokee liikuntunnit ulkoa ohjattuina. Tämä heikentää motivaatiota liikuntaan ja seurauksena voi todennäköisesti olla negatiivisia uskomuksia liikunnan merkityksestä, oppimisen ongelmia ja ahdistuneisuutta.

2.2.2.1 Autonomia

Deci & Ryan (1985, 38) sanovat, että autonomian tunnetta kokiessaan ihmisillä on mahdollisuus osallistua tehtyihin valintoihin omassa toiminnassaan ja toiminnan päätöksentekoon. Jaakkola (2010, 119) toteaa, että liikuntatunneilla edellä mainittuja tilanteita voivat olla harjoitteiden, taitojen, toimintatapojen ja erilaisten liikuntamuotojen valitseminen. Haggerin, Chatzisarantisin, Barkoukisin, Wangin & Baranowskin (2005, 388) tutkimuksen mukaan koetun autonomian tukeminen liikuntatunneilla tukee oppilaiden motiiveja ja voi saada oppilaat toimimaan liikunnallisesti myös koulun ulkopuolella.

Deci & Ryan (1985, 175, 270, 332-333) kertovat, että autonomia on tärkeässä asemassa itsemääräämisteoriassa. Autonomian suuruus määrittelee syntykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Kun kyse on sisäisestä motivaatiosta, henkilö osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi. Tällöin toiminnan motiiveina ovat kokemukset ja ilot, jotka toiminta tuottaa. Sen sijaan ulkoisessa motivaatiossa, toimintaan osallistutaan pakotteiden ja palkkioiden takia. Toiminta on silloin usein vahvasti ulkoapäin ohjattua ja voi olla ristiriidassa henkilökohtaisten mieltymysten kanssa. Palkkioina voivat toimia arvostuksen saaminen muiden silmissä ja palkinnot. Rangaistuksena voivat olla ohjaajan paheksunta, kielteinen palaute tai kasvojen menettäminen.

Tämän tutkimuksen toteutetussa liikunnanopetuksessa sallittiin oppilaille omia tavoitteita ja oman taseisia tehtäviä, jotka kasvattivat oppilaiden motivaatioita eli positiivisia koetun autonomian kokemuksia. Esimerkiksi oppilaiden annettiin valita projektin liikuntatuntien sisältöjä. Lisäksi yksittäisenä tuntiesimerkkinä voidaan mainita motoriikka ja zumba -vaihtoehdot tai parkour ja kiertoharjoittelutunnit, joissa oppilaat saivat valita kumpaan osallistuvat ja millä tasolla tai teholla toimintoja suorittavat. On mainittava myös liikuntapäivä, jossa oppilaat saivat itse ryhmissä suunnitella koko päivän muille oppilaille. Lisäksi pallopeleissä he saivat vaikuttaa sääntöihin.

2.2.2.2 Pätevyys

Deci & Ryan (1985, 32-33) näkevät pätevyiden eräänlaisena uskona omiin kykyihinsä tai yrittämisenä tehtäviä toteuttaessa. Kun ihminen on vapaa toiminnassaan, etsii hän tilanteita ja uusia kykyihinsä sopivia haasteita. Optimaalisen haasteen löytyessä ihminen tekee työtä sen ratkaisemiseksi. Toisin sanoen pätevyiden tarve ja itsemäärääminen pitävät ihmiset jatkuvassa toiminnan kehässä, jossa he löytävät optimaalisia haasteita ja ratkaisevat niitä. Jaakkolan (2010, 119) mukaan oppilas tuntee olevansa hyvä liikunnassa, jos myös pätevyiden tunne liikuntaan liittyvissä tehtävissä on hyvä. Etenkin onnistumiset, positiivinen ja kannustava palaute sekä omalle taitotasolle soveltuvat tehtävät ovat olennaisia pätevyiden lisäämisen astinkiviä liikunnassa. Deci & Ryan (2000, 229-230, 263) ja Mageau & Vallerand (2003, 893) toteavat, että itsemääräämisteorian mukaan pätevyys kohdistuu ihmisen tuntemaan tyydytykseen omasta kehityksestään. Henkilöstä itsestään löytyvät positiiviset kokemukset nousevat tärkeiksi pätevyiden kokemuksen kannalta. Tutkimus on osoittanut, että pätevyiden kokemuksia tukee tai heikentää yksilön ympäristöstä,

tehtävästä itsestään tai opettajalta saatu palaute. Se voi siis saada tuntemaan oppilaan itsensä joko epäonnistuneeksi tai onnistuneeksi.

Projektin yhtenä lähtökohtana oli, että mahdollisimman usealla olisi mahdollisuus kokea onnistumisia ja myönteisiä liikunnan kokemuksia. Opetuksen voitiin ajatella vaikuttavan myös fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen myöhemmin elämässä. Kuten aiemmin tutkimuksessa todettiin, oppilaat saivat itse asettaa tavoitteitaan omien toiveidensa ja taitotasojensa mukaisesti, jolloin oppilaiden pätevyyden kokemukset todennäköisesti kasvoivat opetusjakson aikana.

2.2.2.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Deci & Ryan (2000, 249, 252-253) kertovat sosiaalinen yhteenkuuluvuuden olevan yksilön pyrkimystä etsiä läheisyyden, yhteenkuuluvuuden, kiintymyksen ja turvallisuuden tunteita muiden kanssa. Lisäksi yhteenkuuluvuuteen sisältyy tarve kuulua ryhmään, olla hyväksytty osa ryhmää, jolta saa positiivisia tunteita yhdessä toimimisesta. Asiaa myös tutkineet Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, 160) mainitsevat esimerkin, joka kuvastaa hyvin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Siinä ryhmä kavereita pelaa palloa yhdessä päivä toisensa jälkeen väsymykseen asti. Kyse on siitä, että kaikki haluavat pelata sitä vapaaehtoisesti, ja jopa nauttivat siitä. Jaakkola (2010, 120) korostaa, että liikunta on todella hyvä ympäristö sosiaalisen yhteenkuuluvuuden synnyttämiseksi, koska silloin tehdään asioita yhdessä ja kukin voi auttaa toinen toisiaan harjoittelussa. Samalla myös muut ottavat vastuuta toisten turvallisuudesta, joka on omiaan lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Voimaannuttava opetus on parhaimmillaan juuri sosiaalista yhteenkuuluvuutta lisäävää, koska siinä yhdistyvät oppilaiden turvallisuuden tunteen huomioiminen jo tuntisuunnitelmissa. Myös erilaiset ryhmäytymisleikit, joita toteutettiin jokaisen opetusjakson liikuntatunnin alkuun, lisäsivät sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta.

3 TUTKIMUSAIHE JA -KYSYMYS

3.1 Tutkimusaiheen ajankohtaisuus

Laakson, Nupposen ja & Telaman (2007, 42) mukaan lapsuuden ja nuoruuden liikunnalla on suuri merkitys tämänhetkiseen elämään, mutta sillä on myös paljon merkitystä myöhemmän elämän kannalta. Liikunta on tärkeää lapsen ja nuoren sosiaaliselle, psyykkiselle ja fyysiselle elämälle. Esimerkiksi koettu liikunnallinen pätevyys on tärkeää lapsen ja nuoren itsearvostukselle. Urheilu ja liikunta antavat lapselle sosiaalisen kasvuympäristön, jossa saadaan ystäviä ja voidaan harjoitella muiden huomioon ottamista.

Lasten ja nuorten liikkumiseen halutaankin panostaa yhteiskunnassamme. Valtioneuvosto hyväksyi 11.12.2008 periaatepäätöksen liikunnan edistämisen linjoista. Sen mukaan valtioneuvosto sitoutuu edistämään liikunnallista elämäntapaa sekä kannustamaan kansalaisia, yhteisöjä ja julkishallintoa toimimaan liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi yhteiskunnassamme. Opetusministeriö on asettanut periaatepäätöksen koordinointia ja toimenpiteiden seuranta varten erillisen neuvottelukunnan. Esimerkiksi yhdeksi keskeiseksi tavoitteeksi on asetettu, että lapset ja nuoret oppisivat tarpeelliset liikuntataidot ja omaksuisivat liikunnallisen elämäntavan. Tämä edellyttää liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä varhaiskasvatuksessa sekä koulu- ja oppilaitosympäristöissä että liikuntaharrastuksen kuin muun liikunnallisen toiminnan mahdollisuuksien lisäämistä urheiluseuratoiminnassa ja yleisemminkin lasten arkiympäristössä. Mutta kuinka liikuntaa voidaan edistää hienoilla päätöksillä, jos koululiikunnassa on suuria puutteita, eikä se innosta kaikkia liikkumaan vaan päinvastoin? Koululiikunnan puutteet ja ongelmat ovat myös opettajien huomattavissa:

Opettaja-lehti (nro 32/2011, 13): *”Vasta koululiikunta on vienyt liikunnanilon ja minäkuvan hyvästä liikkujasta, vaikka oikeasti jokainen on luotu liikkumaan jotenkin, ja jokainen osaa. Koululiikunnan historiallisuus lajeissa ja pedagogiikassa tuntuu olevan pyhää, sitä ei juuri kritisoida. Kuitenkaan ei voida vedota sen toimivuuteen: lapsethan liikkuvat entistä vähemmän.”*

Dowlingin (2011, 11-13, 15-16) tutkimustulokset Norjasta kertovat valmistuvien liikunnanopettajien ammatillisen identiteetin olevan huolestuttavan kapea. Tutkimuksessa ilmeni, että kandidaattitason liikunnanopettajat toivoivat pääsevänsä opettamaan lahjakkaita ja motivoituneita oppilaita, joiden kanssa voisi jakaa rakkautensa liikkumiseen. Tutkimus osoitti, etteivät tulevat opettajat kokeneet moraalista sitoutumisesta opettamiseen tai ammatillista empatiakykyä. Tulevien liikunnanopettajien oman toimenkuvan kuvailu oli egosentristä eikä kollektiivista tai yhteistoimintaan pohjautuvaa. Omaa työtä koettiin unelma-ammatiksi, koska oma harrastuneisuus yhdistyisi työntekoon. He pelkivät opettamisen opetusmenetelmien hallinnaksi ja kokivat riittäväksi sen, että he itse hallitsisivat opetettavat asiat hyvin. Toisin sanoen ei niin hyvät ja enemmän motivointia ja liikuntatunteja tarvitsevat oppilaat jäävät kyseisessä yhtälössä istumaan penkille, vaikka heidät nimenomaan pitäisi saada mukaan. Myös suomalaiset opettajat ovat huomanneet Dowlingin viittaamat ongelmat:

Opettaja-lehti (nro 36/2011, 10): "...Jos on pärjännyt hyvin muille traumaattisilla liikunnantunneilla, ei kenties ole kyseenalaistanut opetusmetodeja ja voi huomaamatta toteuttaa samoja metodeja omassa työssä. Oman opetuksen ja motiivien reflektio on vaikeata ja siitä syystä helppo ohittaa."

Lintunen (2007, 26) toteaa, että fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viimeisen sadan vuoden aikana ja koulun penkilläkin istutaan entistä pidempään. Lisäksi katsomme televisiota ja videoita sekä käytämme tietokoneita paikallaan istuen enenevissä määrin. Eri nuorisoryhmien väliset ja yksillölliset erot liikunta-aktiivisuudessa ja liikunnan harrastamisessa ovat useiden tutkimusten mukaan kasvaneet. Se ei voi olla näkymättä koululiikunnassa ja liikunnanopettajan työssä. Ryhmien moninaisuus koitune heikkojen oppilaiden turmioksi, jos liikuntatunnit ovat seuraavan opettajan kuvauksen kaltaisia:

Opettaja-lehti (nro 22-23/2011, 12) "Olen kuullut liikuntatunneista, joilla mitataan ja kelloitetaan jokaisella tunnilla. On testejä testien perään ja taulukoista katsotaan lapsen osaksi koitua numero. Ja sitten ihmetellään, miten ne heikot lapset saadaan liikkumaan, kun tulokset ovat aina ala-arvoisia."

Oppilaiden kunto- ja taitotaso ovat selkeästi polarisoituneet, joka asettaa isoja haasteita liikunnanopettajan tuntien suunnitteluun sekä siihen, miten kannustaa erilaisia oppilaita

tasapuolisesti liikuntatunneilla. Onneksi eräät suomalaiset opettajat ovat heränneet huomaamaan miten asioita voitaisiin parantaa:

Opettaja-lehti (nro 22-23/2011, 12) *”Lapset saadaan liikkumaan ja ilmaisemaan itseään motivoimalla, kannustamalla, palkitsemalla. Tuloksia pitää verrata lapsen omiin aiempiin tuloksiin, ei toisten oppilaiden tuloksiin. Lapsen pitää huomata edistymisensä, vain sitä kautta hän saa positiivisia kokemuksia.”*

Oppituntien tulisi tarjota kaikille oppilaille riittävästi haasteita, innostavia tehtäviä ja onnistumisen kokemuksia sekä viihtymisen tunteita. Tästä johtuen eriyttäminen ja oppilaiden yksilöllinen huomiointi olisivat erittäin tärkeitä huomioida opetuksessa etenkin oppimisen edistämisen kannalta ajatellen.

Yhteiskunnan muutokset vaikuttavat lapsiimme ja nuoriimme. Se näkyy etenkin liikkumattomuuden kasvamisena, joka asettaa suuria haasteita liikunnanopettajien pedagogisiin sekä didaktisiin menetelmätaitoihin, mutta ennen kaikkea heidän persoonaansa, tunnekykyynsä ja kykyynsä mennä oppilaan elämismaailmaan mukaan liikuntatunneilla. Yhdessä tekeminen ja opettajan kannustus ja kyky heittäytyä luovat liikuntatunnille oppimisen iloa:

Opettaja-lehti (nro 43/2011, 12): *”Koululiikunta on muuttumassa taitojen ja fyysisen kunnon opettamisesta välineeksi, jolla opetetaan erilaisia valmiuksia ja tuetaan kasvua ja kehitystä. Jokainen oppii omalla tavallaan ja pääosin vuorovaikutuksessa muiden kanssa.”*

Laakso (2007, 23) täsmentää asian hyvin. Koulu instituutiona muuttuu jatkuvasti, samalla myös oppimiskäsitykset sekä oppilaat että heidän taustansa muuttuvat jatkuvasti. Niinpä liikunnanopettajalta vaaditaan entistä enemmän nyky-yhteiskunnassa muuntautumiskykyä eli joustavuutta, luovuutta sekä kykyä kohdata muutoksia ja erilaisuutta. Oppimiskäsitykset ovat siis muuttumassa. Perinteisestä ”elitistisestä urheilutaitojen mestarista” on tulossa hyvinvointi- ja ihmisuhteosaaja. Voisi siis kysyä, miten saisimme oppilaat liikkumaan ja innostumaan liikuntatuntien jälkeen siten, että he tuntisivat hyvää oloa, voimaantumista ja liikkumisen iloa? Voisimmeko innostaa lapsia aivan uudella tavalla tai otteella? Tähän Laakson kysymykseen olen halunnut osaltani tutkimuksessani vastata.

Tutkimuksen aihepiiri on siis hyvin ajankohtainen sekä Suomessa että muissa Pohjoismaissa. Esimerkiksi Opettaja-lehti (nro 51-52/2012, 3) kertoo pääkirjoituksessaan tuoreesta kansainvälisestä IEA:n (The International Association for the Evaluation of Educational Achievement) teettämästä tutkimuksesta. Sen mukaan suomalaisten nuorten matematiikan oppiminen on erinomaista, mutta

oppimisen ilo on hukassa. Ongelmana suomalaisessa koulussa ei nähdä oppimista, vaan oppilaiden sitoutuminen, asenteet ja motivaatio oppimiseen ovat keskiössä. Näissä asioissa koululaisemme ovat vertailumaiden häntäpäässä. Heikon asenteen ja motivaation taustalla ovat muun muassa koulutyön kuormittavuus, opettajien väsyneisyys, mutta myös kiire ja riittämättömyyden tunteet. Konkreettisemmin opettajien ajanpuute näkyy oppilaiden mukaan siinä, ettei opettaja ole kiinnostunut heidän kuulumisistaan tunneilla. Opetusministeriön (2007, 9) Kasvu ja kehitys vuosina 2007-2012 raportin perusteella suomalaiset lapset kokevat etenkin vaikutusmahdollisuutensa koulussa kansainvälisesti vertailtuna vähäisiksi.

Lasten sekä nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämiseen halutaan panostaa vahvasti valtiotasolta asti. Tutkimuksen aihepiiri on samalla hyvin moninainen ja haasteellinen. Kyse on laajemmin ajateltuna koko yhteiskunnan trendeistä kaikilla sektoreilla, siitä mitä arvostamme ja haluamme. Lähemmin tarkasteltuna kyse on opettajista, liikuntaa opettavista henkilöistä ja heidän persoonastaan, arvostuksistaan ja koulutuksestaan sekä etenkin pedagogisesta että didaktisesta osaamisesta liikunnanopetuksessa. Asiaa tutkineet Siedentop ja Tannehill (2000, 20-21) ovat sitä mieltä, että opettajan tiedot ja taidot vaikuttavat olennaisesti oppilaiden koulusta saamiin kokemuksiin. Tässä tutkimuksessa keskitytään tarkemmin voimaannuttavan opetuksen vaikutuksesta oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksiin.

3.2 Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymys: Kuinka oppilaat kokivat voimaantumisteorian kautta suunniteltujen ja toteutettujen liikuntatuntien vaikuttavan heidän sisäisen motivaatioon tunteeseen a) koettuna autonomiana, b) koettuna pätevyytenä ja c) koettuna sosiaalisena yhteenkuuluvuutena?

Oletuksena tutkimuksessa oli, että liikunnan opetuksen suunnittelemisen ja toteuttamisen voimaantumisteoriasta kehitetyn pedagogisen tuntisuunnittelulomakemallin avulla luo oppimisilmapiirin, joka ilmenee positiivisesti oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksina liikuntatunneilla. Tarkoituksena oli tutkia Tampereen Normaalikoulun kuudennen luokan oppilaiden kokemuksia autonomiasta, pätevyydestä ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Tutkimuksen keskeisiä tekijöitä, voimaantumista ja sisäisen motivaation kokemuksia, tutkittiin sekä voimaantumisen että sisäisen motivaation teorioiden pohjalta muodostamalla pedagoginen tuntisuunnittelulomakemalli (liite 1). Oppilaiden kokemuksia selvitettiin liikuntaopetusjakson jälkeen lomakehaastattelulla (liite 2).

Siitonen toteaa, että hänen tutkimustaan ja sen empiirisiä tuloksia voidaan hyödyntää kasvatustieteellisellä alalla kasvu- ja sitoutumisprosessien vahvistamisen näkökulmasta. Tarkemmin Siitosen voimaantumisteorian yhteenvetoa analysoitaessa, voidaan todeta kaikkien keskeisten kategorioiden 1) päämäärien, 2) kykyuskomusten, 3) kontekstiuskomusten ja 4) emootioiden linkittyvän sisäiseen motivaatioon eli autonomiaan, pätevyyteen ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Tämän huomasimme myös tutkijaparin kanssa ja osin omistakin opettajakokemuksista nousi ajatus, että voimaantumista voisi hyödyntää tutkimustyössä ja omassa opetuksessa tulevaisuudessa.

4 METODOLOGIA JA TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Metodologian valintaperusteet

Tuomen (2007, 49-50, 87) mukaan fenomenologis-eksistentiaalisen tieteen filosofian lähtökohtana on nähdä maailma sellaisena kuin se on. Fenomenologis-eksistentiaalinen tutkimus lähestyy maailmaa ihmistodellisuuden kautta. Ihminen on intentionaalinen olio, jonka ajattelulla ja toiminnalla on suunta. Tietoisuuden rakenteeseen kuuluu se, että sillä on merkitysulottuvuuksia eli se viittaa johonkin tai merkitsee jotakin. Näin subjektiivisuus ja subjektiivisuus asettuu tutkimuksessa keskiöön tutkijan ollessa osa tutkimusprosessia. Ihmisen on määriteltävä ja synnyttävä kaikki arvot sekä merkitykset. Fenomenologis-eksistentiaalinen tiede ei tutki olevaa, kuten esimerkiksi looginen empirismi. Se yksinkertaisesti rajoittuu tutkimuksissaan ihmisen luomiin merkityksiin ja itse ihmiseen. Tutkimus on eräänlaista metodien ja metodologian dualismia, jossa tietoa hankitaan tematisoinnilla ja käsitteen määrittelyillä.

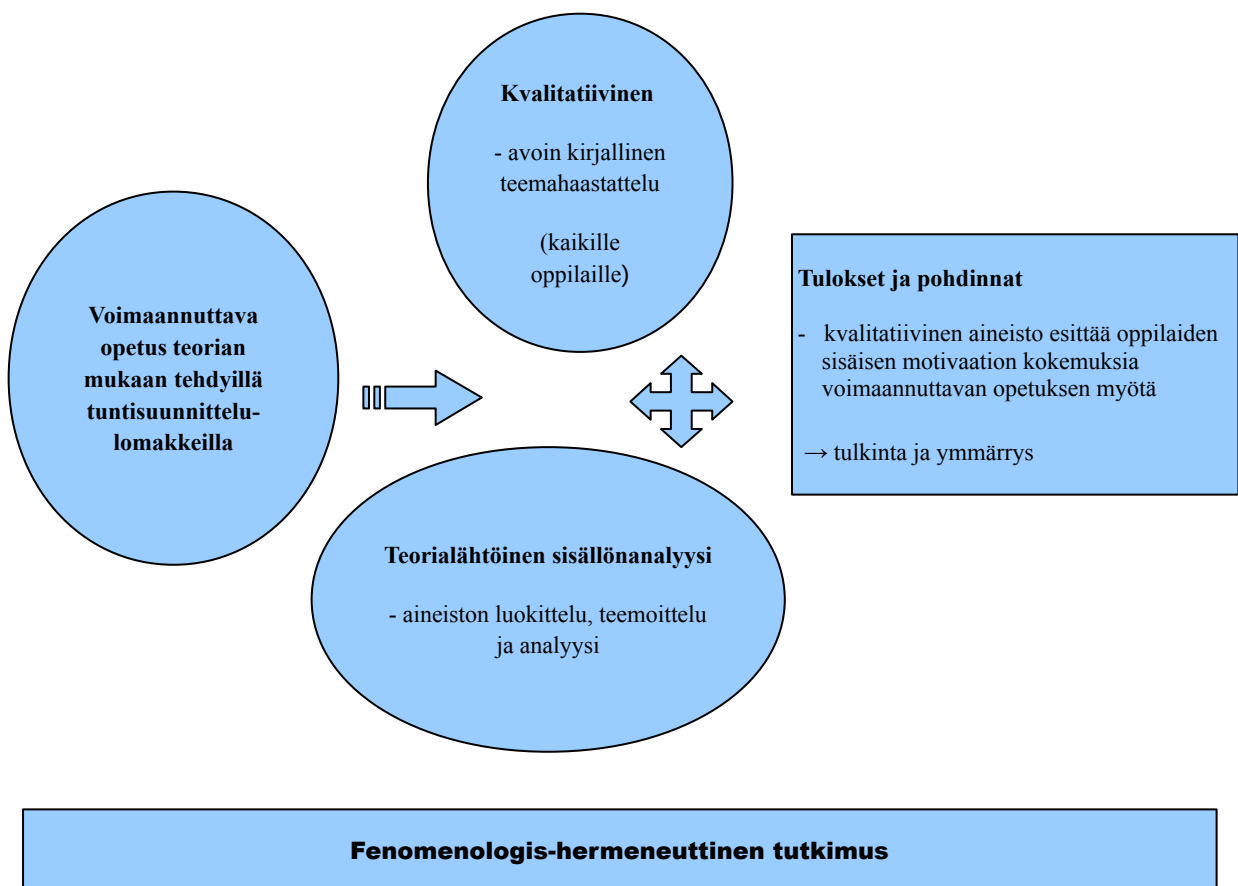
Seuraavaksi kuvaan tämän tutkimuksen metodologiset perusteet, jonka mukaan määritellään tutkimuksen kiinnostuksen kohteena olevat asiat. Korostan pro gradu -tutkimuksessani päättelyn logiikkaa. Tuomi kutsuu tätä deduktiiviseksi päättelyksi, jolla voi olla induktiivinen tuki. (Mt. 131). Kuten yllä mainitsin tutkimuksessani on kyse ihmistieteellisestä tutkimuksesta, jossa yhdistetään teoriaa ja käytäntöä fenomenologis-hermeneuttisessa kuvassa, jossa tutkimuksen teoria määrittelee aineiston analyysia. Aarnos (2010, 181) uskoo, että fenomenologinen menetelmä soveltuu hyvin lasten kokemusten tutkimiseen. Tuomen ja Sarajärven (2009, 34-35, 64) mukaan niin fenomenologisessa kuin hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä tutkimuksen osalta olennaisia käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Fenomenologis-hermeneuttisessa perinteessä ontologia on epistemologiaa vasten aina ensisijainen. Se tarkoittaa, että ihmisen oleminen määrittelee millainen todellisuus hänelle on, eikä päinvastoin. Fenomenologinen merkitysteoria tutkimuksessa pohjautuu oletukseen, jossa ihmisen toiminta on pääosin intentionaalista eli jossa sekä ihmisellä että hänen todellisuudellaan on merkityksensä. Merkitysteoria sisältää myös ajatuksen ihmisen

yhteisöllisyydestä. Merkitysten todellisuus ei avaudu meille synnynnäisesti, vaan niiden lähde on yhteisö, johon meidät kasvatetaan ja johon jokainen kasvaa. Merkitykset ovat subjekteja yhdistäviä eli intersubjektiiivisia. Fenomenologisen tutkimuksen hermeneuttinen puoli tulee esille tutkimuksen tulkinnassa. Ideana on silloin se, että hermeneutiikka käsitetään tulkinnan ja ymmärtämisen teoriaksi ja tulkinnalle yritetään etsiä sääntöjä.

Tuomi (2007, 30) määrittelee metodologian suppeassa merkityksessä metodiikaksi tai metodien käytöksi, joiden avulla tutkimuksessa etsitään uutta tietoa todellisuudesta. Tutkimuksessani metodologia kertoo teorian kautta siitä todellisuudesta, jonka avulla tutkimuskysymystä yritetään ratkaista ja kuvailla. Metodi perustelee tutkimuksesta saadun tiedon suhdetta tutkimuksen metodologiaan. Metodologian ja metodin suhde on siis tärkeä, tutkimustyössä tarvitaan molempia.

4.2 Kvalitatiivinen osio ja tutkimusmenetelmät

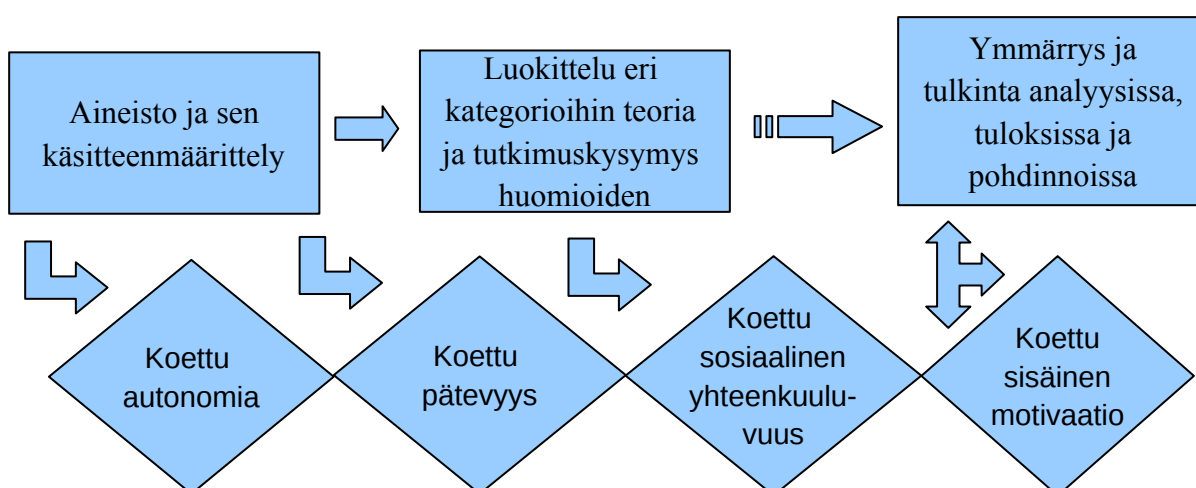
Eskola ja Suoranta (2005, 210) korostavat, että laadullisen tutkimuksen lähtökohtana voidaan pitää tutkijan avointa ja subjektiivista näkökulmaa. Toisin sanoen tutkija on tutkimuksen keskeinen väline ja on samalla itse tärkein luotettavuuden kriteeri. Sarajärven & Tuomen (2009, 97-99, 113) mukaan teorialähtöinen sisällönanalyysi perustuu teoriaan, malliin tai auktoriteettiin. Tutkimuksessa kuvaillaan tunnettu teoria ja määritellään tutkimukseen liittyvät kiinnostavat käsitteet. Kyse on siitä, että tutkimusta ja aineiston analyysia ohjaa valmis aikaisemman tiedon perusteella luotu kehys. Usein taustalla on aikaisemman tiedon testaaminen uudessa kontekstissa. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissa päättelyn logiikkana toimii useimmiten deduktiivinen menettely, jossa tutkimuksen teoreettisessa osassa on määritelty valmiiksi aineistoon suhteutetut kategoriat. Tähän asetelmaan määritellään myös tutkimuskysymykset, jonka mukaan aineiston analyysia toteutetaan.



KUVIO 2. Tutkimuksen peruslähtökohta.

Tutkimuksen peruslähtökohta on kuvattu kuviossa 2. Tutkimus alkoi voimaannuttavalla opetuksella, jonka jälkeen tutkimuksen kvalitatiivinen strukturoitu lomakehaastattelu teetettiin kirjallisesti kaikille oppilaille (liite 2). Osan kanssa tehtiin myös syvähaastattelut, jotka jätettiin tutkimuksessa analysoimatta, sillä niitä ei pidetty tarpeellisina lomakehaastattelusta saatujen tulosten rinnalla. Lomakehaastattelu tehtiin 25:lle Tampereen Nekalan normaalikoulun oppilaalle liikunnanopetuksen jälkeen. Kaikki haastattelut muodostettiin voimaantumisteorian ja sen kategorioiden pohjalta. Kategoriat ja premissit toimivat ohjaavina tekijöinä kaikkien kysymysten asettelussa ja muodostamisessa (katso myös pro gradu -työn kappale 2.1.2. / Voimaantumisteoria, sen määritelmä ja tutkimuksen lähtökohdat).

Tutkimuksen tarkoituksena oli teemoitella haastatteluaineistosta nousevia oppilaiden kokemuksia sisäisestä motivaatiosta sekä analysoida niitä teoreettisesti että tulkita niiden tarkoituksia tutkimuskysymyksessä ja sen viitekehyksessä tarkemmin kuvion 3 mukaisesti. Hirsjärvi ja Hurme (1985, 15) pitävät haastattelututkimusta hyvänä metodina muun muassa silloin, kun tutkittavilla on alhainen motivaatio, halutaan kuvaavia esimerkkejä ja halutaan tulkita kysymyksiä tai täsmentää vastauksia. Tutkimukseni tarkoituksena oli tarkastella tunsivatko oppilaat voimaantumisteoriaan liittyvien osa-alueiden toteutuvan liikunnanopetuksesta saaduissa kokemuksissa sisäisenä liikuntamotivaationa. Tutkimukseni kvalitatiivinen aineisto osoittautui hyvin hedelmälliseksi ja laadukkaaksi. Kaikki oppilaat olivat vastanneet lomakekyselyyn, suurin osa hyvin perusteellisesti. Aineisto analysoitiin etsimällä oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksia voimaannuttavassa opetuksessa ja luokittelemalla löydetty oppilaiden kokemukset sisäisen motivaation kolmikenttään eli koettuun autonomiaan, pätevyys ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen teorialähtöisellä sisällönanalyysi-menetelmällä. Syrjäläinen (1994, 94) kirjoittaa, että aineiston sisällöllistä analyysiä voi helpottaa tekemällä käsitekartan, jolla voi paremmin hahmoittaa eri osien välisiä suhteita ja nostaa esille tutkimuksen keskeisimmät seikat. Tutkimuksessani kyse oli aineiston määrittelystä ja luokittelusta, jota ohjasi tutkimuksen viitekehys ja teoria sekä metodologia. Tutkimuksen analyysissa, tuloksissa ja pohdinnoissa tutkimuskysymystä pyrittiin ymmärtämään ja tulkitsemaan sekä muodostamaan käsitys oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksista.



KUVIO 3. Aineiston käsittely ja tulkinta teorialähtöisellä sisällönanalyysillä.

5 TUTKIMUSPROSESSIN KULKU, AINEISTONKERUU JA ANALYYSI

5.1 Projektiopintojen tavoitteet ja suunnittelu

Tutkimuksen liikunnanopetuksen ja projektiopinnot toteutimme yhdessä Elina Honkavuoren kanssa. Kokonaisuudessaan yhteisessä projektissa oli kyse myös päättötöistämme (pro gradu) luokanopettajakoulutuksessa, jotka toteutimme näiden projektiopintojen pohjalta kerättyjä aineistoja analysoiden. Päätimme toisen tutkijan muuttuneista tarpeista johtuen jo ennen loppuaineiston keräämistä, että Honkavuori painottuu omassa tutkimuksessaan enemmän tuntisuunnittelulomakemallin toimivuuteen opetuksessamme ja minä voimaannuttavan opetuksen ja motivaation pohtimiseen.

Tutkimuksen ja projektiopintojen perimmäisenä lähtökohtana oli oppilaan hyvinvointi ja sen edistäminen kouluissa, sitouttaminen ja osallistaminen koulutyöhön sekä liikunnalliseen että terveelliseen elämäntapaan kasvattaminen. Näitä katsoimme voivan lisätä tukemalla yksilöllisiä voimavaroja ja lisäämällä niitä opettamillemme tunneille. Kasvatus- ja opetusarvoinamme toimi humanistinen ihmiskäsitys ja konstruktivistinen oppimiskäsitys.

Syksyn 2012 projektiopintojen tavoitteena oli: 1) rakentaa voimaantumisprosesseja edistävälle liikunnanopetukselle viitekehys kehittämällä tuntisuunnittelulomakemalli, johon määritellään olennaisimmat voimaantumisteorian kategorioiden pedagogiset toiminta-alueet liikunnan opetuksessa, 2) liikunnan opetuksen toteuttaminen teoriasta johdettujen ja tuntisuunnittelulomakemalliin määriteltyjen puitteiden ohjaamana, 3) tukea oppilaiden elämänhallintataitoja ja voimavaraistumista tiedollisin keinoin terveystiedon, fysiikan ja biologian oppiainesisällöillä, 4) osallistamisen ja vertaistyöskentelyn kautta sitouttaa ja voimavaraistaa oppilaita koulutyöskentelyyn ja 5) hankkia pro gradu- tutkielmiin materiaalia, jota voidaan käyttää

tutkimaan voimaannuttavaa pedagogista tuntisuunnittelumallia sekä voimavaraistavan opetuksen että motivaation kokemusten yhteyttä toisiinsa.

Voimaantumisteoria oli kaiken työn taustalla vaikuttavana tekijänä ohjaamassa suunnittelua. Huomasimme, että Siitosen voimaantumisteoriassa ja sen taustalla käytetään paljon samoja käsitteitä kuin motivaationkin tutkimisessa ja että voimaantumisesta puhutaan myös liikunnanopetuksen kirjallisuudessa. Motivaation ja voimaantumisen käsitteet ovat siis hyvin lähellä toisiaan, kuten tämän tutkimuksen teoriaosassa on jo perusteltu.

Tutkimuksessa lähestytään tutkimuskysymystä voimaantumisteorian pohjalta yhdistäen se sisäisen motivaation kokemuksiin liikuntatunneilla. Voimaantumisteoriaa hyödyntäen muodostimme liikuntatuntien pedagogisen tuntisuunnittelulomakemallin ja observointi- sekä kyselylomakkeet, joilla tutkimme oppilaiden kokemuksia projektipintojamme jälkeen. Oppilaat vastasivat aloituskyselyymme ja tekivät mielipidekirjoituksen koululiikunnasta syyskuussa 2012. Suunnitellessamme ja toteuttaessamme liikunnanopetusta syksyn aikana pyrimme huomioimaan mahdollisimman hyvin oppilaiden kirjoitelmissa esiin nousseita ideoita ja ehdotuksia. Esimerkkejä oppilaiden antamista merkityksistä olivat ajankäytön ongelmat, sääntöjen noudattamatta jättäminen peleissä ja leikeissä sekä heikot yhteistyötaidot muiden kanssa.

Voimaannuttavan opetusjakson loputtua joulukuussa 2012 keräsimme uutta tietoa kyselyiden ja lomakehaastatteluiden muodossa oppilaiden liikuntatuntikokemuksista (liite 2). Rinnakkaisluokalta kerättiin myös vertailuaineisto, jotta toteuttamaamme liikunnan opetusmallin toimivuutta ja sen merkitystä oppilaiden motivaatioon olisi voitu tarvittaessa tarkastella suhteessa vertailuaineistoon.

5.2 Projektipintojen keskeiset sisällöt

Projektipintomme käsittivät noin 50 tuntia opetusta ja muodostuivat voimaannuttavasta tietopaketista, joka kulki käsikädessä opetuksemme kanssa. Terveystieto yhdistettynä biologiaan ja fysiikkaan toimi opetuksessamme taustalla tiedollisena lisänä. Tarjosimme tietoutta, ennaltaehkäisyä ja valistavaa opetusta, sillä tieto mahdollistaa oppilaat tekemään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä valintoja nyt ja tulevaisuudessa. Opetuksemme yhteydessä toteutimme myös kansallista liikuntakulttuuritietoutta lisäävän liikuntaprojektin, joka osallisti oppilaat vertaisohjaamisen keinoin tuottamaan liikuntapäivätapahtuman muille koulun oppilaille.

Osana tutkimustamme, ennen liikunnanopetuksemme alkua, käsitelimme seuraavia aihealueita, jotka tukivat suunnittelutyötämme: 1. Ihmisen kasvamisen aihealueet (biologia), 2. Murrosiässä omataan hyvät elämäntavat (biologia), 3. Verkkokurssi: lepo, ravinto ja liikunta, 4. Päihteet (fysiikka, kemia, kuvataide), 5. Liikunta ja sen kulttuuritieto ja 6. Mielipidekirjoitus (äidinkieli ja liikunta). Ennen varsinaisen liikuntaopetusosion aloittamista havainnoimme myös luokan opettajan pitämiä tunteja voimaantumisteorian kategorioiden mukaisesti muodostamallamme observointilomakkeella. Tarkkailimme, miten eri kategorioihin liittyviä voimaantumisprosesseja oli nähtävissä ja mitkä asiat mahdollisesti tukivat tai estivät voimaantumisprosessia liikuntatunneilla. Havaintojamme pyrimme hyödyntämään pedagogisen tuntisuunnittelulomakemallin suunnittelussa. Havainnointi lisäsi myös tuntemustamme oppilaista ja heidän työskentelystään.

Laadimme kaikki omat liikunnanopetustunnit voimaantumisteorian pohjalta muodostamamme pedagogisen tuntisuunnittelulomakemallin avulla (liite 1). Suunnittelimme ja toteutimme liikuntatunnit voimaantumisteorian perusteet huomioiden ja oppilaiden mielipiteitä kunnioittaen. Pyrimme saamaan jokaiselle liikuntatunnille teorian päämäärien, kykyuskomusten, emootioiden ja kontekstiuskomusten mukaista opetusta suunnittelulomakemallissa olevien ohjaavien kysymysten avulla (liite 3). Aloitimme kaikki tunnit voimaannuttavilla ryhmä- ja muilla leikeillä, jotta luokan ryhmähenki ja koheesio vahvistuisivat. Ennen jakson aloittamista suunnittelimme sisällöt koko jakson ajaksi yhdessä oppilaiden kanssa teoria huomioiden. Oppilaat saivat itse vaikuttaa liikuntatuntiemme sisältöön ja toivoa erilaisia liikuntalajeja. Luokalle jaettiin liikuntatunneista lukujärjestys, josta he pystyivät seuraamaan mitä tunneilta oli odotettavissa.

5.3 Tutkimuksen analyysi

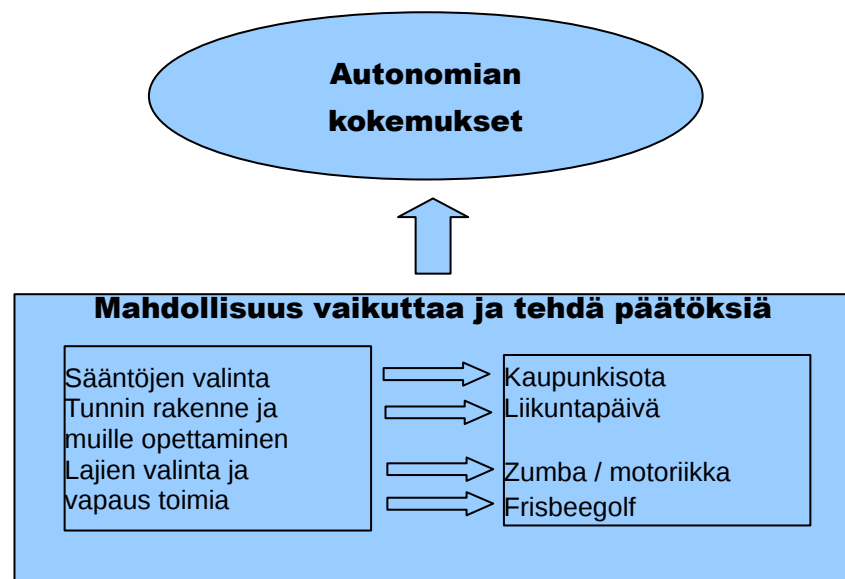
Sisäisen motivaation (koetun autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden) kokemuksia tarkasteltiin ja analysoitiin voimaannuttavan liikunnanopetuksen jälkeen toteutettuun lomakehaastatteluun perustuen (liite 2).

Haastatteluaineisto määriteltiin ja käsiteltiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä (kappale 4. Metodologia ja tutkimusmenetelmät). Aineistosta etsittiin sopivia ja varsin lyhyitä tekstikatkelmia, jotka kuvaisivat osuvasti kutakin sisäisen motivaation osa-aluetta ja oppilaan kokemuksia siitä

(taulukko 3). Oppilaiden vastaukset luokiteltiin ja ryhmiteltiin erillisellä lomakkeella sisäisen motivaation keskeisiin osatekijöihin eli koettuun autonomiaan, koettuun pätevyyteen ja koettuun sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen (kuviot 4, 5 ja 6). Tarkoituksena on tässä analyysiosiossa tutkia ja kertoa ilmeneekö aineistoista edellä mainittuja sisäisen motivaation kokemuksia opetusjakson jälkeen.

5.3.1 Koettu autonomia

Koetusta autonomiasta on kyse silloin, kun oppilailla on mahdollisuus osallistua tehtyihin valintoihin omassa toiminnassaan ja osallistua toiminnan päätöksentekoon esimerkiksi harjoitteiden, taitojen, toimintatapojen ja erilaisten liikuntamuotojen valitsemisessa. Tämän tutkimuksen opetuksessa se tarkoitti oppilaiden mahdollisuutta vaikuttaa sääntöjen valintaan, tunnin rakenteeseen ja muille opettamiseen, lajien valintaan ja toiminnan vapauteen.



KUVIO 4. Autonomian kokemusten muodostuminen ja kehittyminen oppilailla opetuksessa.

Sääntöjen valinta: Oppilaiden vastauksista ilmeni hyvin koettu innostus ja autonomian kasvaminen, kun he saivat mahdollisuuden vaikuttaa ja valita. Hyvä esimerkki tästä on kaupunkisotatunti, jossa oppilaat saivat osallistua radan rakentamiseen ja päättää sekä musiikista että säännöistä. Oppilaat mainitsivat vastauksissaan:

Haastateltava G: "Olisi menty enemmän kaupunkisotaa. Minua kiinnosti frisbeegolf, kaupunkisota, zumba ja motoriikka, koska ne ovat hauskoja ja opettavia."

Haastateltava P: "Sain valita muiden tyttöjen kanssa musiikin kaupunkisotaan."

Autonomian kokeminen näytti ilmenevän oppilailla usein lisäksi siten, että he uskalsivat kysyä ja ehdottaa asioita nähdessään meidät opettajat koulun käytävillä. Kävimmekin monesti mukavia ja kehittäviä keskusteluita oppilaiden kanssa ennen liikuntatuntien alkamista.

Tunnin rakenne ja muille opettaminen: Liikuntapäivänä oppilaat toteuttivat itse etukäteen suunnittelemansa tunnit ja opettivat koulun muita oppilaita. Opettajien hienovaraisen opastuksen ja tuen ohjaamana oppilaat saivat mahdollisuuden päättää mitä opettaisivat sekä määrätä miten sen tekisivät. Täten he saivat esittää ja opettaa osaamia taitoja muille. Oppilaiden kokemat positiiviset autonomian kokemukset olivat selkeitä heidän saadessaan itse rakentaa, suunnitella ja opettaa. Oppilaiden vastauksista loistaa innostus, motivaatio ja tarmokkuus:

Haastateltava M: "Liikuntapäivä oli kiva ja sen jälkeen oli virkeä olo."

Haastateltava V: "Liikuntapäivä onnistui todella hyvin. Juonsimme. Liikuntapäivä. Säännöt."

Ruohotien (2000, 181) mukaan autonomian kokeminen on sidoksissa osittain myös muihin sisäisen motivaation tekijöihin, kuten toiminnan sitoutumiseen ja käsitykseen omasta onnistumisesta.

Lajien valinta ja vapaus toimia: Kun oppilaat saivat valita mihin lajiin tunnin aikana osallistuvat, esimerkiksi zumban ja motoriikan väliltä, ilmeni se myönteisinä autonomian kokemuksina. Frisbeegolffissa lajia harrastaneet oppilaat pääsivät opettamaan muita oppilaita. Kokonaisuudessaan frisbeegolffissa sallimme oppilaille varsin vapaat kädet toimia ja pelata. Oppilaiden vastauksissa kävi ilmi, että he kokivat nauttineensa erityisesti lajeista, jotka olivat itse valinneet:

Haastateltava E: "Frisbeegolf ja motoriikka kiinnostivat ja motivoivat minua, koska en ole ennen pelannut frisbeegolffia, motoriikkaa oli mielenkiintoinen."

Haastateltava F: "Oppilaat saivat päättää mitä lajeja harrastetaan liikuntatunneilla."

Haastateltava N: Sain päättää kavereiden kanssa joitakin leikkejä..."

Haastateltava Q: "Saatiin päättää välillä mitä tehdään liikuntatunneilla."

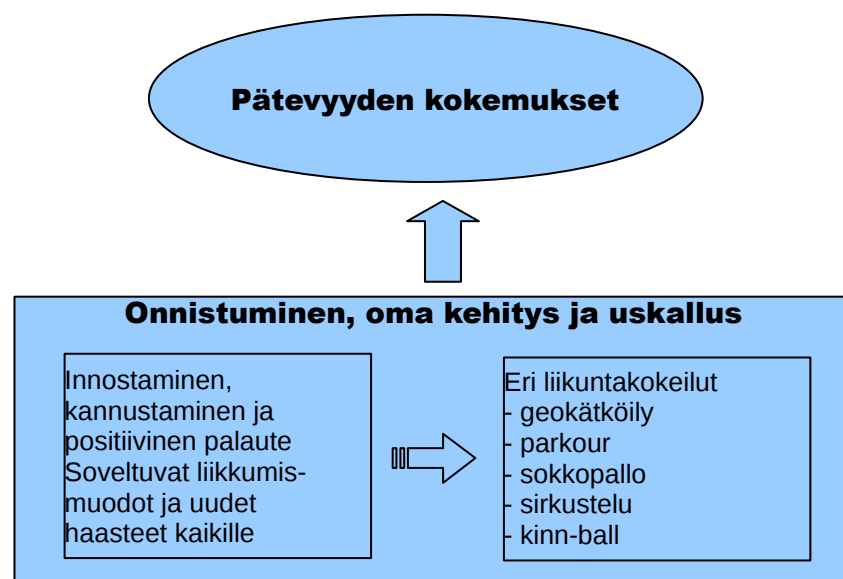
Haastateltava U: "Frisbeegolffia oli kivaa ohjeistaa ja päästä frisbeegolffaamaan."

Osalla oppilaista rohkeus näytti kasvavan vasta liikuntatunnin aikana, ja he vaihtoivat kesken tunnin zumbasta motoriikkaan ja päinvastoin. Epäonnistumisia ei pelätty. Annoimme siis oppilaiden itse

kokea liikkumisen iloa ja vapautta koko tunnin ajan. Oppilaiden kokemuksissa tämä näkyi myös seuraavasti: *Haastateltava I: "Olen ruvennut tykkämään liikasta."* ja *Haastateltava H: "Olen innokkaampi liikkuja."* Myös Metzler (2005, 460) vahvistaa tutkimuksessaan, että opettaja voi voimaannuttaa oppilaita antamalla heille mahdollisuuksia tehdä päätöksiä ja sallia heidän kokea negatiivisia ja positiivisia kokemuksia liikkueessaan.

5.3.2 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys on oppilaiden uskoa omiin kykyihinsä tai yrittämistä tehtäviä toteuttaessa. Toisin sanoen, kun oppilas on vapaa toiminnassaan, hän etsii itselleen sopivia tilanteita ja uusia haasteita sekä tekee työtä näiden haasteiden ratkaisemiseksi. Lisäksi, jos oppilas tuntee olevansa hyvä liikunnassa, on myös pätevyyden tunne liikuntaan liittyvissä tehtävissä hyvä. Etenkin onnistumiset, positiivinen ja kannustava palaute sekä omalle taitotasolle soveltuvat tehtävät ovat olennaisia pätevyyden lisäämisen astinkiviä. Tällöin pätevyys kohdistuu myös oppilaan tuntemaan tyydytykseen omasta kehityksestään. Tutkimuksen opetuksessa tämä tarkoitti oppilaiden innostamista, kannustamista ja positiivisen palautteen antamista. Lisäksi tarkoituksena oli tarjota kaikille soveltuvia liikkumismuotoja ja uusia haasteita.



KUVIO 5. Pätevyyden kokemusten muodostuminen ja kehittyminen oppilailla opetuksessa.

Innostaminen, kannustaminen ja positiivinen palaute: Kaikilla liikuntatunneilla ja kaikissa liikuntakokeilussamme peruseriaatteena pidimme oppilaiden verbaalista innostamista ja kannustamista sekä positiivista palautetta. Oppilaiden vastauksista voi lukea sen vaikuttaneen myönteisesti heidän kokemuksiinsa, täten se näyttää lisänneen myös heidän pätevyyden kokemuksia:

Haastateltava A: "... He myös kannustivat enemmän."

Haastateltava B: "Te olette olleet tosi ystävällisiä ja kivoja muita kohtaan. Kehutte kyllä tosi hyvin."

Haastateltava D: "Tunnit ovat mukavampia ja tuntuu, että Elina ja Jukka kannusti paljon. Mielestäni Elina ja Jukka kannustivat hyvin ja innostivat uusiin temppeihin ja leikkeihin."

Haastateltava M: "Olen tykännyt. Opetus on ollut kivaa, selkeää ja kannustavaa. Kaikkia kannustettiin, ja sen takia ainakin kaikki näyttivät uskaltavan tehdä parhaansa. Odotan liikuntatunteja nykyään innolla."

Haastateltava N: "Heidän positiivinen palaute ja ohjeiden selitys. Tsemppaavasti."

Haastateltava U: "Heidän kannustus oli kivaa, kun kannustettiin."

Kokeilun tuloksia mukailee ja vahvistaa Siedentopin & Tannehillin (2000, 98, 115) tutkimus, jonka mukaan kannustavassa oppilasilmapiirissä oppilaat ovat yhteistyöhaluisia, vastuullisia, välittäviä, oikeudenmukaisia, voimaantuneita sekä tukevat toisiaan. He korostavat, että positiivisen oppimisyhteisön saavuttaminen vie aikaa ja sen kehittämiseen täytyy opettajien tehdä töitä.

Soveltuvat liikkumismuodot ja uudet haasteet kaikille: Aloitimme opetusrupeaman keskustelemalla oppilaidemme kanssa, jotta tietäisimme mitä lajeja he olivat jo aiemmin kokeilleet ja kuulisimme mistä he olivat kiinnostuneet. Tämän "alkupalaverin" aikana kerroimme heille mahdollisista lajeista ja liikuntamuodoista, joita voisimme heille opettaa ja annoimme heidän itse kollektiivisesti valita, mitä heille lopulta opettaisimme. Annoimme siis oppilaille mahdollisuuden kokeilla tunneilla uusia lajeja ja täten myös uusia haasteita. Esimerkiksi geokätköilyssä, joka oli heille uusi kokemus, muodostettiin ryhmät, jotka kätivät esineet kartalla olevalle alueelle muiden joukkueiden etsittäviksi. Yksi oppilas kuvaa onnistumisen kokemustaan vastauksessaan hyvin:

Haastateltava G: "Onnistuin parkourissa, koska olen siinä muutenkin jo aika hyvä. Onnistuin myös geokätköilyssä, koska saatiin keksittyä hyvä piilo."

Myös parkour oli yksi oppilaiden toivomista lajeista, jossa jokainen sai itse valita omat haasteensa. Siinä laadimme yhdessä erilaisia liikkumismuotoja, joita käytiin läpi itsenäisesti ja ryhmissä, jotta

kaikilla olisi mahdollisuus osallistua omalla taitotasollaan toimintaan. Toisin sanoen, emme tehneet perinteisesti esimerkiksi siten, että yksi suorittaa ja kaikki muut katsovat sivusta. Se ei ole omiaan lisäämään oppilaiden innokkuutta ja kokeilunhalua tunneilla, ei etenkin heikompien liikkujien. Onnistumisten kautta oppilaiden vastauksista ilmeni positiivisia pätevyyden kokemuksia:

Haastateltava A: "Onnistuin melkein kaikessa."

Haastateltava E: "Tuli enemmän uusia liikuntalajeja ja niitä oli hauska kokeilla."

Haastateltava V: "Oli monta mahtavaa liikuntatuntia mun taidoilla."

Oppilaat saivat kokeilla monia uusia lajeja liikuntatunneilla, kuten kinn-ball ja sokkopallo. Vastausten perusteella voidaan sanoa, että oppilaiden onnistumisen kokemukset, eri lajeihin tutustuminen ja tämän kautta myös uskallus näyttivät parantuvan opetuksen johdosta. Vastauksista ilmenee, että oppilaat kokivat uusien lajien kokeilemisen hyvin myönteisesti:

Haastateltava A: "...Elin ja Jukka ovat keksineet uusia ja hauskoja lajeja..."

Haastateltava B: "... Esim. sirkustelu ja sokkopallo ovat olleet uusia ideoita tunneilla. Se oli hyvä juttu, koska silloin ei ollut tavallista koripalloa yms. Olen ollut tosi tyytyväinen. Olen tehnyt joitakin harjoitteita kotona. Liikuntatunnit ovat olleet siis onnistuneet."

Haastateltava D: Minua kiinnosti ja motivoi eniten uusien lajien kokeilu ja kannustus eniten Elinan ja Jukan tunneilla. Asenteet eri lajeihin on parantunut, mikä on tärkeää."

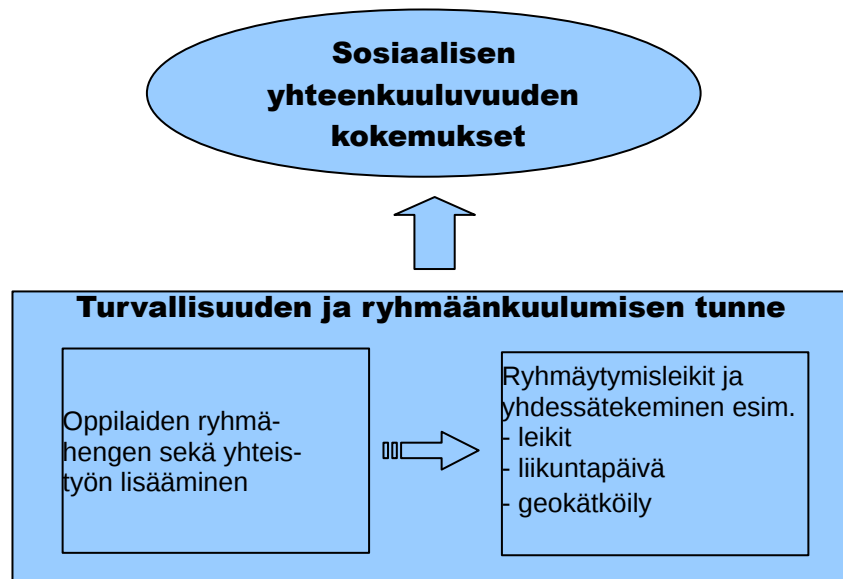
Haastateltava H: "Liikuntatunneilla on ollut uusia lajeja ja opetus on ollut selkeää, lyhyttä ja ytimekästä."

Haastateltava O: "Minusta Elinan ja Jukan tunnilla on yleensä hauskaa, ja siellä saa kokeilla erilaisia liikuntakokemuksia. Olen oppinut siellä mm. Kinn-ball pelin. Siellä on ollut hauskaa ja kehittävää. Kiitos teille!"

Siedentop & Tannehill (2000, 9-10) vahvistavat tutkimuksessaan, että aktiivinen ja hyvä opettaja on taitava organisoiija, ajankäyttäjä ja ohjeistaja, joka antaa oppilaille haasteellisia mutta vaikeustasoltaan motivoivia tehtäviä.

5.3.3 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on oppilaan pyrkimystä etsiä läheisyyden, yhteenkuuluvuuden, kiintymyksen ja turvallisuuden tunteita muiden kanssa. Lisäksi yhteenkuuluvuuteen sisältyy oppilaan tarve kuulua ryhmään ja olla hyväksytty osa ryhmää, jolta saa positiivisia tunteita yhdessä toimimisesta. Täten tämän tutkimuksen opetuksessa pyrittiin lisäämään oppilaiden ryhmähenkeä ja yhteistyötä.



KUVIO 6. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusten muodostuminen ja kehittyminen oppilailla opetuksessa.

Oppilaiden ryhmähengen sekä yhteistyön lisääminen: Aloitimme jokaisen tunnin ryhmäytymisleikeillä ryhmähengen ja yhteistyön lisäämiseksi. Lisäksi suoritimme tunnit tehtävästä riippuen erikokoisissa ryhmissä ja joukkueissa, joka oli omiaan lisäämään yhteenkuuluvuutta ja ryhmätyötaitoja. Esimerkiksi geokätköilyssä teimme joukkueet, jotka saivat yhdessä päättää ja visioda minne kartalle sijoittavat geo-piilonsa. Oppilaat kokivat yhteistyötehtävät positiivisesti:

Haastateltava B: "Yhteistyötehtävät ovat kehittäneet paljon... Ryhmähenki kohosi jakson aikana. Minun mielestä kuulun ryhmään. Ryhmätyöjutut oli tosi kivoja."

Haastateltava I: "Kannustimme toisiamme ja melkein kaikki yrittivät parhaansa. Mikään ei häirinnyt minua. Kaveritsemppi motivoi minua yrittämään parhaani."

Toinen hyvä esimerkki ryhmähengen ja yhteistyön lisäämisestä on liikuntapäivä, jonka suunnittelua varten oppilaat muodostivat neljän tai viiden hengen ryhmiä. Tehtävänä oli suunnitella liikuntapäivä koulun muille oppilaille. Yhdellä ryhmällä oli tehtävänä opettaa salibandyn laukaisutaito, kun toinen ryhmä opetti muille jonkin tanssin askeleet ja niin edelleen. Kannustimme oppilaita liikuntapäivän suunnittelussa ja näytimme omalla esimerkillämme, miten muita voi auttaa ja tsemrata tekemään asioita yhdessä. Näytti, että oppilaiden mielestä yhteistyö oli mukavaa ja se ilmeni seuraavina kokemuksina:

Haastateltava A: "Olen oppinut, että yhteistyö on tärkeää. Koin kuuluvani ryhmään. Luokan ryhmähenki nousi ihan hyvin."

Haastateltava E: Mielestäni luokan ryhmähenki on noussut jakson aikana, koska teimme asioita yhdessä."

Haastateltava F: "Hyvät suhteet ja hyvät ryhmät."

Haastateltava M: "Kaikki on ollut mukavia, eikä ketään ole jätetty ulkopuolelle".

Haastateltava V: "Liikuntapäivä onnistui todella hyvin. Juonsimme."

Oppilaat tekivät liikuntatunneilla monenlaisia asioita yhdessä, sääntöjen valitsemisesta ja tunteihin vaikuttamisesta toisilleen opettamiseen ja ryhmätyöskentelyyn. Tästä seurasi opetuksenkin aikana silminnähden havaittavissa olevia turvallisuuden ja ryhmäänkuulumisen kokemuksia. Jokaisen tunnin alussa toteuttamamme ryhmäytymisleikit ja muu yhdessätekeminen näkyivät sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksina. Oppilaiden vastauksissa toistuivat useasti samat ajatukset:

Haastateltava D: "Tunnilla tunsin olonsa turvalliseksi, mikä oli hyvä asia. Mielestäni luokan ryhmähenki nousi parempaan suuntaan. Koin kuuluvani ryhmään."

Haastateltava I: "Kaveritsemppi motivoi minua yrittämään parhaani. Koin kuuluvani ryhmään. Mielestäni luokan ryhmähenki nousi."

Haastateltava P: "Jokainen tunti on ollut erityisen kiva ja liikuntatunneille tulin mielelläni."

Oppilaiden motivaatiota tästä näkökulmasta ovat sivunneet tutkimuksessaan Siedentop ja Tannehill (2000, 34-35, 37). He korostavat, että opettaja voi lisätä liikunnan kiinnostavuutta pyrkimällä luomaan tunnille positiivisen ja kannustavan ilmapiirin sekä antamaan oppilaille vastuuta omasta oppimisestaan. Opettajan tulisi kaikessa toiminnassaan korostaa toisten huomioon ottamista, yhteistyötä ja tasa-arvoisuutta oppilaan taidoista riippumatta. Heikkilä & Heikkilä (2005, 43) kertovat, että monipuolisen yhteistyön kehittäminen on yksi voimaannuttavan yhteisön perusedellytyksiä. Juuri näitä ajatuksia ja opettajan malleja olen itsekin koettanut opetukseeni sisällyttää ja tunneillani välittää.

5.3.4 Oppilaiden sisäisen motivaation kokemukset

Oppilaiden sisäinen motivaatio muodostuu autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksista. Kyse on sisäisestä motivaatiosta, kun oppilas osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi. Toiminnan motiiveina toimivat kokemukset ja ilot. Rovio

(2013, 104) tiivistää asian hyvin. Hyvässä liikuntaryhmässä on mahdollisuus tuntea aitoa elämää ylä- ja alamäkeen.



KUVIO 7. Sisäisen motivaation tekijät.

Projektin edetessä ilo ja innostus näytti lisääntyvän ja tarttuvan kaikkiin oppilaisiin. Sitoutuminen työskentelyyn oli ajoittain erittäin vahvaa, viimeisillä tunneilla toiminta oli lähes kuin oppikirjasta. Oppilaat odottivat malttamattomina seuraavia liikuntatunteja ja kyselivät, mitä tekisimme. Myönteinen ilmapiiri, liikunnan ilo ja innostus tuli esille erinomaisesti useista vastauksista:

Haastateltava A: "Elinan ja Jukan liikuntatunneilla oli mukavaa ja yleisesti liikuntakokemukset olivat mukavia."

Haastateltava D: "Olin Elinan ja Jukan liikuntunteihin tosi tyytyväinen. Sai oikeasti kokea liikunnan iloa. Sai tehdä parhaansa ja kannustettiin. Olen alkanut kiinnostua joistakin lajeista, joita en ole tiennyt olevan olemassakaan... LIIKKA ON KIVAA!!!"

Haastateltava F: "Fiilikset olivat hyvät, koska oli kova meno. Motivaatiota tuli lisää."

Haastateltava H: "Tunnit on ollut kivoja ja mieleeni jäi parkour. Tunnit on hyviä, kehittäviä ja uskon, että jokaisella on ainakin kerran ollut hiki. Liikuntatuntien jälkeen mieleni on ollut pirteä ja iloinen. Tunnit olivat ihania."

Haastateltava J: Minusta kaikki liikuntatunnit ovat aivan mahtavia."

Haastateltava N: "Liikunnan asenteeni on muuttunut todella paljon. Nyt liikun aina kun voin."

Haastateltava O: "Minulla on aina ollut mukava fiilis tunneilla."

Haastateltava P: Elinan ja Jukan liikuntatunnit ovat olleet erilaisempia ja mielenkiintoisempia."

Haastateltava R: "Oli hyvät fiilikset. Oli hyvä tunne."

Haastateltava U: "On ollut todella hauskaa."

Vastauksista on selvästi luettavissa liikunnan ilon lisäksi kaikki sisäisen motivaation tekijät: koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Oppilaat kokivat sekä asenteensa muuttuneen että motivaationsa kasvaneen. Lisäksi he kokivat olevansa kiinnostuneempia liikunnasta ja nauttivansa siitä enemmän. Yksi oppilas haastateltava G vastasikin hyvin suoraan liikuntatuntien toimivuudesta verrattuna aiempaan: *"Erittäin tyytyväinen, koska liikunta oli ennen perseestä."* Vastaukset ilmentävät vahvasti oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksia ja kehittymistä opetuksemme jälkeen (kuvio 7).

Kuten aiemmin jo todettiin voimaantumista tutkineiden Bellin ja Gilbertin (1996, 32, 162) mukaan voimaantumista tukevia ja estäviä tekijöitä ovat: 1) ryhmään kuulumisen tunne, 2) koettu pätevyys, 3) koettu onnistumisen tunne ja kyky kontrolloida omaa kehittymistään, 4) mahdollisuus puhua huolista ja tarpeista, 5) mahdollisuus vapaaehtoisesti osallistua ohjelmaan tai johonkin opetuksen osaan, 6) kyky neuvotella opetuksen sisällöstä ja muodosta, 7) päättäväisyyttä muutoksen tahdista ja luonteesta ja 8) mahdollisuus toimia innovatiivisesti ja luovasti. Näitä tekijöitä koetimme opetuksessamme mahdollistaa ja todistuksena siitä ne myös välittyvät enemmän tai vähemmän oppilaiden vastauksista.

Esimerkiksi frisbeegolffin opetuksessamme syksyllä 2012 kuvaa hyvin sisäisen motivaation muodostumista liikuntatunnin aikana: liikuntaryhmässä oli yksi tyttö, joka oli todella arka ja heikko liikkujia niin motorisilta kuin muilta liikuntataidoiltaan verrattuna kaikkiin muihin oppilaisiin. Voisi sanoa, että hänellä oli huonoja kokemuksia liikuntatunneilta eli hyvin heikko sisäinen liikuntamotivaatio. Sen varmasti suurin osa muistakin oppilaista tiedosti, vaikka häntä ei asiasta koskaan ainakaan meidän opettajien kuullen kiusattu. Ideana oli sillä kertaa se, että me opettajat muodostimme frisbeegolfryhmät "pelisilmäämme käyttäen"; oli sekaryhmiä ja oli tyttö- ja poikaryhmiä, joissa vilskeimpiä oppilaita oli eroteltu, oli myös lajia harrastavien ryhmiä, oli ensimmäistä kertaa lajia kokeilevia jne. Pelissä sai kilpailla jos halusi, mutta ei ollut pakko. Kilpailua ei kuitenkaan kertaakaan korostettu. Lisäksi kaikilla oppilailla oli laput, johon sai merkitä pisteet. Kyseisen heikon liikkujan laitoimme ryhmään, jossa oli "samantasoisia liikkujia". Menin seuraamaan heikon liikkujan ryhmän pelaamista radalle ajatuksella, jos itsekkin oppisin jotain. Seuraamastani ryhmästä muodostui ryhmä, jossa kenenkään ei tarvinnut kilpailla tai päteä. Vain yhdessätekeminen riitti. Ryhmä eteni omaa tahtiaan radalla kaikki yhdessä toisiaan kannustaen ja

samalla mukavia keskustellen. Pisteitä ei laskettu, vaan tavoitteena oli hauska ja mukava yhdessäolo, frisbeegolffin pelaaminen. Oli helposti huomattavissa, että ryhmän jäsenet olivat niin sanotussa hyväksyvässä joukossa ja oli muodostunut hyvä ilmapiiri. Näytin itse välillä edellä mainitulle heikolle liikkujalle muutamia vinkkejä ja autoin heitoissa hienovaraisesti. Näin tein myös ryhmän muillekin oppilaille. Kannustaessani heikkoa oppilasta, vaikka hän oli jäämässä lähes kaikilla koreilla viimeiseksi, huomasin hänen hymyilevän usein. Kun loppupäässä olimme yhdessä kaikki lähellä yhtä viimeisintä koria eikä kukaan ollut vielä onnistunut korinheitossa, tapahtui ”ihme”. Kyseinen heikko oppilas, heitti kaikista kauimpana muista upean korin. Kaikki taputtivat ja minä suorastaan huudahdin ilosta hänen onnistuessaan. Hänen ilmeensä, eleensä ja hymynsä kertoivat kaiken. Pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet kasvoivat silmissä. Hän koki selvästi sisäisen motivaation kipinän. Hän onnistui omalla taitotasollaan yhdessä muiden kanssa.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia oppilaiden kokemuksia voimaantumisteorian pohjalta suunnitelluista ja toteutetuista liikuntatunneista sekä niiden vaikutuksesta sisäisen motivaation kokemuksiin. Liikunnan opetuksemme kehittämistyö tuntui haastavalta. Projektiohjaajallamme, luokan varsinaisella opettajalla, oli erittäin vahva kokemus ja osaaminen liikunnan opettamisesta, joten suunnittelemamme projektin kannalta asiat olivat jo alunperin hyvällä mallilla. Oli haastavaa alkaa opettamaan varsin isoa 25 oppilaan ryhmää ja toteuttaa tavoitteemme mukaista opetusta. Kehityimme kuitenkin opetuksemme aikana syksyllä 2012 suunnattomasti ja saimme valtavasti kehuja etenkin opetuksemme loppupuoliskolla. Se ei voi olla näkymättä tutkimuksen tuloksissa.

6.1 Tulokset autonomiasta, pätevyydestä ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta

Autonomia

Oletuksena opetuksessamme oli, että voidessaan tehdä päätöksiä ja saadessaan keskustella opettajien kanssa esimerkiksi siitä mitä lajeja tunneille valitaan ja miten niitä toteutetaan luomme oppitunneille rohkaisevan ilmapiirin. Eli uskoimme autonomian kautta kykenevämmme luomaan teorian mukaisen voimaannuttavan ympäristön, jossa oppilaat kykenevät rohkeasti tekemään itse valintoja ja toteuttamaan itseään liikunnallisesti. Jo pelkästään se, että aloitimme opetusjaksoimme haastattelemalla ja kuuntelemalla oppilaita muokataksemme tuntimme oppilaidemme näköiseksi täytyisi ainakin teoriassa tuottaa oppilaille positiivisia autonomian ja pätevyyden kokemuksia.

Oppilaille sallittiin opetuksessa omia tavoitteita ja oman tasoisia tehtäviä, jotka loivat heille positiivisia autonomian kokemuksia. Vaikka oppilaat eivät osanneetkaan aina vastauksissaan kuvailla tai määritellä autonomian kokemuksiin laajemmin, on suurimmassa osassa vastauksia pääteltävissä oppilaiden kokeneen opetusjaksoimme aikana autonomiaa. 14 oppilasta 25:stä mainitsi kokemuksia autonomiasta. Tästä ilmaisivat osuvasti vastauksissaan haastateltavat I ja M:

Haastateltava I: ”Aika paljon sain vaikuttaa.”

Haastateltava M: ”Meiltäkin on kysytty mitä haluamme tehdä.”

Oppilaiden autonomian kokemuksia yleisesti tarkastellen voidaan sanoa, että saadessaan vaikuttaa tuntien sisältöihin ja tehdessään päätöksiä, heidän kiinnostuksensa tunteja kohtaan näytti lisääntyvän (kuvio 4). Tämä näyttää vaikuttaneen oppilaiden autonomian kokemuksiin kohtuullisen positiivisesti. Lisäksi vastauksista voi huomata, että oppilaat ovat eritoten kehuissaan nostaneet esille lajeja ja tunteja, joissa he ovat itse saaneet paljon määräämisvaltaa tai jotka he ovat itse saaneet valita, vaikka he eivät olekaan tätä mieltymystään aina autonomian kautta perustelleet.

Pätevyys

Laadimme kaikki opetustustunnit erikseen luomamme voimaannuttavan pedagogisen tuntisuunnittelulomakemallin (liite 1) mukaisesti tarkasti vastaten kaikkiin kategorioiden kysymyksiin. Tuntisuunnittelulomakemalli oli omalla tavallaan erinomainen väline myös pätevyyden kokemusten huomioimiseen opetuksessa, koska jouduimme ajattelemaan tarkasti tuntien rakenteen, menetelmät ja välineet sekä tilankäytön taustateoria huomioiden (liite 3 / Häröpalloilu-tunti). Tuntiemme lähtökohtina olivat aina ryhmäytyminen ja hauskuus sekä kaikkien huomioiminen että kannustaminen. Me opettajat tuimme ja kannustimme oppilaita tavalla, joka oli omiaan lisäämään oppilaiden pätevyyden kokemuksia. 20 oppilasta 25:stä kertoi hyvin selkeitä kokemuksia pätevyydestä. Oppilaiden vastauksista voidaan päätellä opetusjaksomme vaikuttaneen myönteisesti oppilaiden pätevyyden kokemuksiin. Haastateltavat M ja V summaavat mainiosti:

Haastateltava M: ”Olen tykännyt. Opetus on ollut kivaa, selkeää ja kannustavaa. Kaikkia kannustettiin, ja sen takia ainakin kaikki näyttivät uskaltavan tehdä parhaansa. Odotan liikuntatunteja nykyään innolla.”

Haastateltava V: ”Oli monta mahtavaa liikuntatuntia mun taidoilla.”

Etenkin oppilaiden tasapuolinen kannustaminen ja omalle taitotasolle soveltuvat tehtävät, näyttivät vaikuttaneen oppilaiden pätevyyden kokemuksiin hyvin positiivisesti (kuvio 5).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Voimaannuttava opetus on parhaimmillaan juuri sosiaalista yhteenkuuluvuutta lisäävää, koska siinä yhdistyvät oppilaiden turvallisuuden tunteen huomioiminen ja yhteistyön merkitys jo tuntisuunnitelmissa. Kasvattaaksemme sosiaalista yhteenkuuluvuutta aloitimme jokaisen tunnin

erinäisin ryhmäytymisleikein. Tunneilla taas halusimme luoda yhdessä tekemisen meininkiä lisätäksemme yhteenkuuluvuuden tunnetta. Todisteena tästä ovat lukuisat oppilaiden kommentit, jotka viittaavat kasvaneeseen ryhmähenkeen. Tyhjentävästi asian tiivistivät haastateltavat D ja I:

Haastateltava D: ”Tunnilla tunsin olonsa turvalliseksi, mikä oli hyvä asia. Mielestäni luokan ryhmähenki nousi parempaan suuntaan. Koin kuuluvani ryhmään.”

Haastateltava I: ”Kaveritsemppi motivoi minua yrittämään parhaani. Koin kuuluvani ryhmään. Mielestäni luokan ryhmähenki nousi.”

24:llä oppilaalla 25:stä ilmeni kokemuksia sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Oppilaiden vastauksista voidaan päätellä, että tunneille muodostunut yhdessä tekemisen meininki ja hyvä ilmapiiri näyttivät vaikuttaneen erittäin positiivisesti oppilaiden sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin (kuvio 6). Uskon, että turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä oppilaat myös uskalsivat rohkeammin kokeilla omia rajojaan ja antaa kaikkensa tunnilla.

6.2 Voimaannuttava opetus ja sisäinen motivaatio

Tutkimuksen analyysi- ja tulososia tutkiessa voidaan todeta, että koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus kuvastavat hyvin oppilaiden opetuksesta saamia sisäisen motivaation kokemuksia. Etenkin koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset näyttivät muodostuvan oppilaissa erittäin vahvaksi. Kun oppilaat esimerkiksi saivat kannustusta ja tukea opettajilta, näyttää se tutkimustulosten mukaan vaikuttaneen myönteisesti oppilaiden sisäiseen motivaatioon. Tämä ilmeni etenkin innostumisena ja tekemisen ilona liikuntatunneilla.

Oli selvästi huomattavissa, että meidän opettajien vahva läsnäolo tunneilla sekä tuntien huolellinen suunnitteleminen teorian pohjalta näkyivät tuloksissa positiivisesti. Liikuntatuntien opettamista tutkineet Siedentop ja Tannehill (2000, 104-106) puhuvat osittain samasta asiasta, niin sanotusta välittämisen pedagogiikasta. Siihen sisältyvät jo useasti tässäkin tutkimuksessa esille nouseet asiat, kuten tunneilla läsnäolo, turvallisuus, oppilaiden huomioiminen ja arvostus sekä epäonnistumisten hyväksyminen. Nämä ovat tehokkaan opettajan tunnusmerkkejä.

Seuraavaksi muutamia keskeisiä ajatuksia voimaannuttavan opetuksen opetustavoista liikunnaopetuksessamme sisäisen motivaation ilmentäjänä:

- * oppilaiden valinnanvapauden mahdollistaminen ja lisääminen sekä positiivisen vuorovaikutuksen kehittäminen
 - oppilaiden kuunteleminen ja osallistaminen jo liikuntatunteja suunniteltaessa sekä itse liikuntatunneilla
- * oppilaiden taitotasolle soveltuvat monipuoliset tehtävät, onnistumisien elämyksien mahdollistaminen ja tasapuolinen kaikkien oppilaiden kannustaminen
 - oppilaiden itseoivaltamisen tukeminen riittävän haastavilla ja motivoivilla harjoitteilla, tuntien eriyttäminen yksilöiden erilaisuus huomioiden ja opettajan positiivinen kannustaminen
 - oppilaat ja opettajat omaksuvat uutta tietoa käyttämällä aiempaa tietoa hyväksi oppimisessaan ja tunteja suunniteltaessa
- * yhteisten ryhmäytymisleikkien ja -pelien sisällyttäminen opetukseen hausalla ja motivoivalla tavalla, selkeästi strukturoidut tunnit sekä ryhmätoiminnan tarkkaileminen
 - turvallisen oppimisympäristön luominen tarkasti suunnittelemalla (esimerkiksi tuntien selkeä aloittaminen, ohjeistus ja toimintasäännöt) ja positiivinen, kannustava ohjaus sekä palaute kaikille oppilaille koko tunnin ajan (välitön ja sopiva kehuinen; yhteinen ja henkilökohtainen palaute)

TAULUKKO 2. Voimaannuttava opetus sisäinen motivaation ilmentäjänä.

Oppilaiden kokemukset kertovat erittäin paljon opetuksestamme, sen onnistumisesta sekä oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksista. Osaltaan tuloksiin vaikutti varmasti myös sekin, että luokan varsinaisen opettajan opetus oli enemmän opettajajohtoisempaa ja perinteisempää. Oppilaat suorastaan nauttivat uusista ja erilaisista liikuntunneista, se näytti vaikuttaneen myönteisesti oppilaiden kokemuksiin (taulukko 3).

<i>Haastateltava H: ”Tunnit olivat ihania.”</i>
<i>Haastateltava J: ”Minusta kaikki liikuntatunnit ovat aivan mahtavia.”</i>
<i>Haastateltava M: ”Odotan nykyään liikuntatunteja innolla.”</i>
<i>Haastateltava N: Oli hauskaa ja jännittävää.”</i>
<i>Haastateltava S: ”Oli hauskeempaa, koska opetus oli paljon monipuolisempaa ja erilaista. Ohjeistus motivoi.”</i>
<i>Haastateltava U: ”Kivaa, hauskaa, huisaa.”</i>
<i>Haastateltava W: ”Mielestäni liikuntatunnit olivat kivoja ja kaikki oli uutta muihin liikuntatunteihin verrattuna.”</i>

TAULUKKO 3. Sisäisen motivaation kokemuksia.

Koska 24 oppilasta 25:stä vastasi lähestulkoon edellä mainitulla tavalla, voidaan kokonaisuudessaan todeta, että liikunnan opetuksen suunnitteleminen ja toteuttaminen voimaannutusteorian pohjalta loi liikuntatunneilla oppimisilmaston, joka näyttäytyi positiivisesti oppilaiden sisäisen motivaation kokemuksina jakson aikana. Deci & Ryan (1985, 270; 2000, 236) painottavat myös tutkimuksissaan, että useat psykologit ja opettajat ovat puhuneet stimuloivista oppimisympäristöistä, jotka ovat vapaita arvosanapaineista, eivätkä sisällä palkitsemismenetelmiä tai kontroleja. He ovat painottaneet itsestäänmotivoivaa oppimista, johon tämäkin opetusjakso perustui.

Meidän opettajien toiminta oli opetuksessamme tärkeässä roolissa positiivisten liikuntakokemusten aikaansaannissa. Tasapuolisesti kaikille oppilaille annettu tuki ja kuunteleminen, kehuminen ja yhdessätoimimisen edesauttaminen liikuntatunneilla kannustivat

oppilaita jatkamaan kehittymistään ja kokeilemaan ennakkoluulottomasti eri harjoitteita, pelejä ja lajeja. Oppilaat kuvailivat vastauksissaan osuvasti kokemuksiaan liikuntuntiemme jälkeen. ***Haastateltava D: Minua kiinnosti ja motivoi eniten uusien lajien kokeilu ja kannustus eniten Elinan ja Jukan tunneilla. Asenteet eri lajeihin on parantunut, mikä on tärkeää.*** Tulosten perusteella voidaan arvioida, että liikunnan opetuksen suunnittelemisen ja toteuttaminen voimaantumisteoriasta kehitetyn pedagogisen tuntisuunnittelulomakemallin avulla lisännee liikuntatunnilla oppilaiden sisäistä motivaatiota. Toisin sanoen tutkimustulosten mukaan oppilaat näyttävät kokeneen voimaantumisensa sisäisenä motivaationa. ***Haastateltava B: "... Esim. sirkustelu ja sokkopallo ovat olleet uusia ideoita tunneilla. Se oli hyvä juttu, koska silloin ei ollut tavallista koripalloa yms. Olen ollut tosi tyytyväinen. Olen tehnyt joitakin harjoitteita kotona. Liikuntatunnit ovat olleet siis onnistuneet.*** Tutkimukseni vahvistaa siis oppilaiden motivoituvan sisäisesti, kun opettajat luovat infomatiivisia, turvallisia ja mahdollistavia konteksteja, joissa oppilaat voivat itse tutkia, löytää ja oppia. Jos taas nämä oppimisympäristöt tulevat enemmän kontrolloiviksi, lapset menettävät sisäistä motivaatiotaan ja pätevyyden tunnetta. Useat tutkimukset ovat yhtyneet siihen, että itsestään motivoiva oppiminen, sisäisen motivaation kokeminen, on parempi kuin ulkoa motivoitu oppiminen.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Pro gradu – tutkielma on toteutettu Suomen Akatemian tutkimuseettisten ohjeiden 2008 mukaisesti noudattamalla yleisesti tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Tutkimuksen luotettavuutta on lisäksi tarkasteltu Tuomen & Sarajärven (2009, 140-141) laatimien kategorioiden mukaisesti.

Alunperin tutkimuskysymystä piti analysoida kvantitatiivisesti SPSS-ohjelmalla riippumattomien tapausten t-testillä (Independent Samples T-Test) ja selvittää miten voimaannuttava opetus vaikuttaa oppilaiden sisäiseen motivaatioon. Ideana oli vertailla alku- ja loppukyselyn kvantitatiivista aineistoa ja täten tutkia sisäisen motivaation kasvamista voimaannuttavan opetuksemme seurauksena.

Haasteena kvantitatiivisessa tutkimuksen osiossa oli kuitenkin se, että tutkimusasetelma ja -tilanne muuttui kesken tutkimuksenteon toisen tutkijan muuttuneista tarpeista johtuen. Kvantitatiivista aineistoa pohdittiin käytettäväksi tutkimuksessa aluksi yhdessä kvantiasiantuntija Jorma Vainionpään kanssa niin sanottuina erillisinä ryhminä (alkukysely = a-ryhmä ja loppukysely = b-ryhmä). Tarkoituksena oli tehdä SPSS-ohjelmalla riippumattomien tapausten t-testillä loppumittaus. Menetelmään päädyttiin, koska osin muuttuneen tutkimusasetelman takia lomakkeita ei voitu tunnistaa tutkimukseen soveltuvalla tavalla. Tutkimusotteella ja kyseisellä menetelmällä arvioimme saavamme mahdollisimman pätevää tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Kyse olisi ollut eräänlaisesta selittävästä tavasta tutkia ongelmaa käyttämällä hyväksi kvantitatiivista kyselyaineistoa. Tämän jälkeen tarkoituksena olisi ollut tutkia ja syventää tutkittavaa asiaa yhdistämällä kvalitatiiviset aineistot kvantitatiivisesta aineistosta löydettyihin tekijöihin. Esimerkiksi sukupuolijakaumasta olisi voinut löytyä tutkimuksen kannalta merkityksellisiä eroja. Loppujen lopuksi päädyin johtopäätökseen, jossa kvantitatiivinen menetelmä ja tutkimuksen aikana sattuneet muutokset johtivat siihen, etteivät ne olisi tuottaneet riittävän validia aineistoa tutkimuksen tekoa varten. Lisäksi kvalitatiivisen aineiston tutkimisen jälkeen oli selvää, että siinä

näkyi niin vahvasti voimaannuttavan liikunnanopetuksen tulokset, että se riittäisi sellaisenaan vastaamaan tutkimuskysymykseen. Tästä syystä tutkimuksessa käytettiin vain kvalitatiivista aineistoa.

Tutkimuksen kohdejoukossa olevia oppilaita on kohdeltu anonyymisti ja luottamuksellisesti eikä tutkimuksen kohteita pysty tämän tutkimuksen myötä tunnistamaan. Tutkimuksen henkilöt on määritelty ja merkitty aakkosin aineiston luokittelussa.

Tutkimukseen valitun kvalitatiivisen aineiston kokoaminen tapahtui luokkaolosuhteissa kaikille samalla tavalla siten, että oppilaat ymmärsivät toimintaohjeemme ja kysymyksemme. Kukin vastasi kirjalliseen lomakehaastatteluun tunnin aikana (liite 2). Tutkimus toteutettiin kokonaisuudessaan syyslukukaudella 2012, jolloin voimaannuttava opetus ja aineisto kerättiin.

Tarkoituksena oli tutkia, miten oppilaat kokivat liikuntatuntien suunnittelun ja toteuttamisen voimaantumisteorian kautta vaikuttavan heidän sisäiseen motivaatioonsa eli koettuun autonomiaan, pätevyyteen ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Toisin sanoen oppilaiden kokemukset ja niiden merkitykset olivat tutkimuksen kohteina.

Aineiston analyysi tapahtui määrittelmällä ja käsittelemällä haastatteluaineisto teorialähtöisellä sisällönanalyysillä (kappale 4. Metodologia ja tutkimusmenetelmät). Aineistosta etsittiin sopivia ja varsin lyhyitä tekstikatkelmia, jotka kuvaisivat osuvasti kutakin sisäisen motivaation osa-aluetta ja oppilaan kokemuksia siitä. Oppilaiden vastaukset luokiteltiin ja ryhmiteltiin erillisellä lomakkeella sisäisen motivaation keskeisiin osatekijöihin eli koettuun autonomiaan, koettuun pätevyyteen ja koettuun sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Toisaalta on huomioitava, että tällä hetkellä emme voi kuitenkaan olla vielä varmoja kuinka suuri merkitys oli luokan kokoonpanolla eli millaiset persoonat ryhmämme muodostivat mukaanlukien opettajien omat persoonat.

Tutkimuksen metodologia pohjautuu fenomenologis-hermeneuttiseen perinteeseen, jossa ontologia on epistemologiaa vasten aina ensisijainen. Kiinnostus oppilaiden sisäisen motivaation tutkimiseen on noussut esille omasta kokemusmaailmasta. Oppilaiden toiminnalla on mielestäni aina jokin suunta, jonka hienovarainen ohjaaminen sisäisen motivaation kokemuksia parantaen on haaveena toteuttaa omassa opetuksessa tulevaisuudessa. Sillä mitä tai miten teet ja toimit opettajana on paljon merkitystä liikuntatuntien luokkayhteisössä.

Tutkimuksen raportointi toteutettiin yksityiskohtaisesti selittäen mitä ja miten kussakin tutkimuksen vaiheessa on tehty. Kaikki materiaali ja aineisto on todennettavissa. Metsämuuronen (2009, 259) korostaa, että laadulliseen tutkimukseen ei ole varsinaisesti sisäänrakennettu samanlaisia toistettavuuteen liittyviä näkökulmia kuin tilastolliseen tutkimukseen. Täten olen

pyrkinyt vakuuttamaan lukijan siitä, että tutkimus on kuvattu todenmukaisesti ja erottamaan sen mikä omaa mielipidettä ja mikä on tutkimustulosta.

Todettakoon, että *tutkimuksen lähtökohtina* ovat olleet avoimuus, rehellisyys sekä tarkkuus että objektiivisuus koko tutkimusprosessin ajan. Kyseessä oli selkeä, *luotettava* ja systemaattinen kokonaisuus yhdessä projektiohjaajan ja harjoitteluparini (tutkijayhteistyötä) kanssa. Tämä on omiaan lisäämään tutkimuksen vastuullisuutta, johdonmukaisuutta ja laadukkuutta. Lisäksi arvioin, että toisaalta tutkimus olisi ollut luotettavampi, jos koko tutkimusprosessi olisi pysynyt alunperin suunnitelluissa asetelmissa, vaikka merkittävää lisäarvoa tuloksiin ei siten olisi tullutkaan. Toisaalta tutkimuksen toteuttaminen näistä lähtökohdista on ansio sinänsä. Tämä tutkimus osoittaa, ettei tutkimusentekomaailmakaan ole täydellinen, mutta siihen on hyvä pyrkiä aina mahdollisimman avoimesti ja rehellisesti.

7.2 Nykyisten ja tulevien opettajien haasteet

Ennen joulua 2012 julkistettiin kansainvälinen tutkimus, jonka mukaan suomalaisten oppilaiden oppimisen ilo ja motivaatio ovat kadoksissa. Mielestäni menestyksen ja motivaation suhde on hyvin erikoinen yhteiskunnassamme. Suoriudumme erinomaisesti kouluissa, mutta emme kuitenkaan nauti tekemisestämme. Meillä on ollut vahva humanistinen ajattelutapa koulumaailmassa koko 2000-luvun, jossa korostetaan paljon yksilöllisyyttä. Esille nousee tulevaisuudessa ajatus siitä, että miten voimme innostaa kaikkia oppilaitamme koulussa samalla huomioiden ne yksilötkin? Paremmin sanoen miten saamme luotua oppilaille sisäistä motivaatiota ja viihtyvyyttä tunneilla? Tämä asettaa tulevalle opettajankoulutuksellemme ja myös opetussuunnitelmatyöllekin uusia haasteita.

Hakala (1999, 34-35, 37-38, 40) ennusti osuvasti jo vuosikymmen sitten sanoessaan, että vuorovaikutustaidot ja ihmishdeosaaminen tulevat yhä tärkeämmiksi, koska niiden varaan rakentuvat elämänhallintataidot sekä tieto- että palveluyhteiskunnan edellyttämät valmiudet tulevaisuudessa. Hakalan mukaan opettaja- ja oppiainekeskeisestä liikunnanopetuksesta tullaan siirtymään enemmän oppijakeskeiseen opetukseen, jossa korostetaan uudenlaisia asioita oppijassa ja myös koko liikuntatunnin toiminnallisuudessa. Oppijakeskeisessä opetuksessa keskiössä ovat enemmän oppilas, hänen odotuksensa, tarpeensa ja kiinnostuksen kohteensa. Opettajan tehtävänä olisi entistä enemmän luoda oppilaille kehittymisen mahdollisuuksia ja vaihtelevia

oppimisymäpäristöjä, antaa uusia liikuntakokemuksia, mahdollistaa osaamisen syventämistä sekä tarjota mahdollisuuksia henkilökohtaisiin valintoihin. Oppijakeskeinen liikunnaopetus muuttaa opetuksen vuorovaikutuksen valtasuhdetta tasa-arvoisemmaksi. Se antaa oppilaille enemmän mahdollisuuksia aktiiviseen yhteistyöhön ja henkilökohtaisiin valintoihin. Vahvat kielteiset tunteet kietovat oppilaan oppimiskapasiteettia, koska silloin elimistö keskittyy ensisijaisesti psyykkisiin ja fysiologisiin reaktioihin puolustukseen, pakoon tai taisteluun koettua uhkaa vastaan. Positiiviset tunteet sen sijaan pitävät yllä motivaatiota oppimiseen ja lisäävät suoritusvalmiutta.

Yksi tapa vaikuttaa nykyisiin haasteisiin olisi ottaa uusia ajattelumalleja opetuksen pohjaksi, kuten tutkimuksessa kehitetty ja käytetty pedagoginen tuntisuunnittelulomakemalli sisäisen motivaation muodostamiseen ja tukemiseen. Tutkimukseni osoittaa sen varteenotettavaksi vaihtoehdoksi tuntien, etenkin liikuntatuntien, suunnittelussa. Mallia voidaan tutkimuksen perusteella sanoa hyvin toimivaksi malliksi voimaantumisen ja sitä kautta etenkin oppilaiden sisäisen motivaation edesauttajana. Mallia voi soveltaa myös kaikissa peruskoulun aineissa omalla tavallaan huomioiden erikseen aihealueen ja oppilasaineksen tarpeet. Mallin ideaa tukevat myös useat tämän tutkimuksen teoria-, analyysi- ja tulososioissa käytetyt aiempiin tutkimuksiin ja muuhun kirjallisuuteen perustuvat lainaukset ja viittaukset.

7.3 Yksilökeskeisyydestä välittämiseen

Yhteiskunnassamme eletään tällä hetkellä hyvin yksilökeskeistä aikaa. Yksilöllisyys tuntuu olevan päivän sana kaikilla sektoreilla. Me hoemme paljon sanaa yksilöllisyys. Mitä se oikeasti onkaan ja mihin me lapsiamme opetamme? Tekeekö opetus meistä toisiaan vastaan kilpailevia, itsekkäitä ja omia etujaan ajavia kansalaisia? Tämä on tilanne etenkin tehokkuutta ihannoivissa työyhteisöissämme, sen voin todeta hyvin aiempaan yli kymmenen vuoden taloushallinnolliseen työkokemukseeni perustuen. Myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa korostotetaan luetteloin ja hienoin sanoin yksilöllisyyttä. Taustalla on muun muassa se, että eri oppilasryhmien heterogeenisyyden lisääntyminen on asettanut haasteita yksilöllisyyden huomioimiselle. Esimerkiksi Kujala (2011, 54) on sitä mieltä, että liikuntatunneilla osa oppilaista jää liian helposti toiminnan ulkopuolelle. Syitä voivat olla esimerkiksi huono kunto, ylipaino, heikot liikunnalliset tai sosiaaliset taidot. Kun liikuntaryhmät ovat entistä heterogeenisimpiä, seuraa siitä jännitteitä usein yksilöllisyyden vaatimusten ja koulun joukkomuotoisuuden välille. Myös Siedentop ja Tannehill

(2000, 40) huomauttavat, että kaikki eivät ole yhtä kiinnostuneita liikunnasta, ja huonot kokemukset tunteista saattavat vieraannuttaa oppilaan aineesta. Väittäisin itse, että taustalla ovat myös yhteiskuntamme laajemmat muutokset ja näkemykset kaikessa toiminnassamme ja arvoissamme, jotka eivät voi olla näkymättä kouluissamme.

Perinteisesti yksilöllisyyden korostamisen käsite kuuluu kilpaurheiluun tai elinkeinoelämän voiton tavoitteluun. Kärjistäen voidaan sanoa ajan hengestä: ”taistele ja pärjää tai lopeta ja vaihda lajia tai saat potkut”. Koko yhteiskunnan trendit ovat menneet 2000-luvun alusta lähtien entistä hurjempaan suuntaan. Koulutusinstituution ihanteet, arvot ja näkemykset seuraavat yhteiskunnan suuntauksia vahvasti. Ovatko ihmisten asenteet muuttumassa kilpailemisesta ja pelkästä taloudellisesta selviytymiskamppailusta muihin arvoihin? Asenteet ovat ainakin yksilötasolla muuttumassa, mutta samalla globaali maailma ja Suomi siinä mukana ihannoivat institutionaalisella tasolla muita pääosin elinkeinoelämän asettamia arvoja ja tavoitteita. Myös koulutusjärjestelmämme ja muu kasvatuksemme on joutunut kohtaamaan nämä nykyajan ihanteet tosin hieman eri näkökulmasta katsoen. Esimerkkinä pääkaupunkiseudun yksityiskoulut.

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteiden mukaan oppilas joutuu elämässään tilanteisiin, jolloin hänen tietojaan ja taitojaan vertaillaan jatkuvasti muiden osaamiseen ja hänet asetetaan järjestykseen suhteessa muihin koulun antaman arvioinnin perusteella. Oppilas, joka on itsetunnonaan vahva ja selvillä omista taidoistaan, selviytyy myös näistä tilanteista. Kaikki eivät kuitenkaan pärjää mukana, siitä kertovat lukuisat selvitykset koululaistemme pahoinvoinnista. Kysyisin mihin olemme menossa tai mitä me haluamme yhteiskunnalta, jos ja kun yksilön - oppilaan ja yhteiskunnan arvot eivät enää kohtaa kaikilta osin? Tuleeko oppilaistamme niitä, jotka pärjäävät mukana vain yhteiskunnan ja elinkeinoelämän arvojen ja tavoitteiden suorittajina sekä jatko-opinnoissaan että myöhemmin työelämässä, haluamme sitä tai emme? Olemmeko pakotettuja? Miten käy niille oppilaille, jotka eivät pysy mukana? Kujala (2011, 54-55) toteaa hyvin, että vuosikymmenen ajan opetuksen yksilöllistäminen on ollut aina uusien koulureformien sisältönä. Pinnan alla kytevät opettajien asenteet, arvot ja arvostukset sekä kulttuurilliset tarinat. Kulttuurimme nykytilassa osa oppilaista jää väijäämättä vaille huomiota, jos he eivät itse tuo itseään esille. Tästä syystä pitäisi palata liikunnanopettajan identiteettiin ja sen ajantasaisuuteen. Olisi kysyttävä, onko toiminnan lähtökohtana tunnustettu ja tunnustettu oppilasjoukon moninaisuus sekä pyrkimys tasa-arvoon, oikeudenmukaisuuteen, yhteistoimintaan sekä marginaalissa olevien hyväksyntään ja rohkaisuun. Tästä asiasta puhuvat myös monet muut tutkimukseni lähteenä käytetyt tutkijat.

Yhteiskunnan vaatimukset jatkuvasta oppimisesta ja kehittymisestä ovat selviä yhteiskunnassamme. Elämmekö loppujen lopuksi aikoja, jolloin et voi koskaan olla yhteiskunnan mielestä valmis, tyytyväinen ja hyväksyttävä, vaikka tekisit ja osaisit mitä tahansa. Onko meidän siis vain suoritettava sitä mitä yhteiskunta meiltä odottaa tai mihin se meidät ohjaa, jotta pysyisimme valtavirran mukana? Uskon, että tarvitsemme todellista ja aitoa yhteistä välittämistä kaikkeen toimintaamme, jotta elämä ei olisi vain alituisesti hektisesti muuttuvaa muutoksesta muutokseen kulkemista. Kouluihin taas tarvitsemme oppilaat huomioivia malleja, joiden avulla rakennamme turvallisia ja viihdyttäviä oppimisilmapiirejä. Rovio (2013, 104) täsmentää, että ihminen tarvitsee kuulumista ryhmään, kokemista sekä kohtaamista että aitoja tunteita ja niiden jakamista. Näihin yhteisöllisyyden ja kasvun kokemuksiin ei ole mahdollisuutta lyhytkestoisissa ryhmissä. Mielestäni tärkein asia on siis opettajan läsnäolo, voimaantumisen mahdollistaminen ja sisäisen motivaation hienovarainen luominen oppilaille, siitä tämän tutkimuksen tulokset antavat vahvoja viitteitä. Meidän kaikkien, etenkin opettajien, mutta myös vanhempien pitäisi olla lapsillemme ja nuorillemme ymmärtäjiä ja kuuntelijoita, ei määrääjiä tai sanelijoita ja mikä tärkeintä antaa oppilaillemme ja lapsillemme mahdollisuuksia oppia enemmän omassa kokemusmaailmassaan. Myös Klemola (2009, 7) tuo vahvasti esille tutkimuksessaan vuorovaikutustaitojen tarjoavan välineitä sekä välittävänä että jämäkkänä opettajana toimimiseen nyky-yhteiskunnassamme. Viime kädessä olennaisinta olisi se, että jokainen lapsi ja nuori voisi tuntea koulussa olevansa ainutlaatuinen ja tärkeä ihminen, jonka tarinoita kannattaa kuulla. Metzin Oppimisen Taon kirjan (2000, 33, 43) sanoin: “Viisas opettaja ohjaa näkemään mahdollisuuksia. Ulkoisen ja sisäisen oppimisen välinen jännite on henkisen kasvun edellytys. Opettaja luottaa sisäiseen näkemykseensä. Hän antaa ideoiden tulla ja mennä. Hänen sydämensä on avara kuin taivas. Viisas opettaja auttaa oppilaitaan oppimisen alkuun; löytämään sen, minkä he jo itseasiassa jo tiesivät. Kun työ on tehty, oppilaat voivat todeta: hienoa, me teimme sen itse.”

7.4 Jatkotutkimuksen tarve

Kuten itselläni oli aluperin tarkoituksena, jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tehdä eräänlainen yhdistelmä tutkimus. Siinä katsottaisiin tarkasti ne menetelmät, joilla voisi pätevästi yhdistää kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen aineiston. Tutkittaisiin laaja-alaisesti niitä tarpeita ja paineita, joita yhteiskuntamme nykyään asettaa oppilaille ja opettajille kouluissamme. Tämä tutkimus antoi hieman osviittaa asiaan.

Olisi mielenkiintoista tutkia miten pedagogisen tuntisuunnittelulomakemallin pohjalta toteutetut tunnit vaikuttaisivat erilaisissa luokkaympäristöissä ja -ryhmissä. Ilman tällaista jatkotutkimusta on vaikea tieteellisesti todistaa johtuivatko oppilaiden kokemukset tuntisuunnittelulomakemallin pohjalta toteutetuista tunneista vai opettajien persoonista. Tällä hetkellä emme voi myöskään olla vielä varmoja kuinka suuri merkitys oli luokan kokoonpanolla eli millaiset persoonat ryhmämme muodostivat. Kuvaamani lisätutkimuksen kautta voitaisiin tutkimukseni saada seuraavalle tasolle sekä hyödyntää sitä laajemmin.

Jatkotutkimuksen tehtävänä olisi tuoda siis pätevästi esille laajemmin oppilaiden sisäisen motivaation parantamisen keinoja eli konkreettisesti millä menetelmillä tai tavoilla opettajat voisivat asiaa edesauttaa, jotta oppilaillamme olisi hyvä olla kouluissamme erinomaisen suoriutumisen lisäksi. Voisi olla myös mielenkiintoista tutkia tarkemmin, millaisia hakijoita opettajankoulutukseen pääsee sisälle. Toisin sanoen myös opettajan persoonalla on merkitystä kouluissamme.

LÄHTEET

Aarnos, E. 2010. *Kouluun lapsia tutkimaan: Havainnointi, haastattelu ja dokumentit*. Teoksessa Aaltola, J. (toim.) & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus. WS Bookwell Oy. Juva 2010. 172-188.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York. Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry 11. 227–268.

Dowling, F. 2011. *Are PE teacher identities fit for postmodern schools or are they clinging to modernist notions of professionalism? A case study of Norwegian PE teacher students emerging professional identities*. Sport Education and Society.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Gummerrus Kirjapaino Oy Jyväskylä 2005. Vastapaino.

Ford, M. 1992. *Motivating humans: goals, emotions, and personal agency beliefs*. Sage Publications Inc. Newbury Park.

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Barkoukis, V. , Wang, C.K.J. & Baranowski, J. 2005. *Perceived Autonomy Support in Physical Education and Leisure-Time Physical Activity: A Cross-Cultural Evaluation of the Trans-Contextual Model*. Journal of Educational Psychology. Vol. 97. No 3. 376-390.

Hakala, L. 1999. *Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla.* Opetus 2000. PS-viestintä Oy. Gummerrus kirjapaino. Jyväskylä 1999.

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. *Voimaantuminen työyhteisön haasteena.* 1. painos. WSOY. Helsinki.

Heikkilä-Laakso, K. & Heikkilä, J. 1997. *Innovatiivisuutta etsimässä. Irtiottoa keskinkertaisuudesta.* Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja B 57.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1985. *Teemahaastattelu.* 3. painos. Kyrri Oy. Helsinki.

Jaakkola, T. 2010. *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu.* PS-Kustannus. Opetus 2000. Bookwell Oy. Juva 2010.

Klemola, U. *Liikunta & Tiede* 46. 6/2009. *Vuorovaikutustaidot auttavat poistamaan liikkumisen esteitä.* 4-7.

Kujala, T. *Liikunta & tiede* 48. 4 / 2011. *Enemmän samaa ei yksin riitä.* 52-55.

Laakso, T. 2007. *Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen.* Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan.* Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Werner Söderström Osakeyhtiö. Toinen uudistettu painos. 2007. WSOY Tilauskonttori. Porvoo. 16-23.

Laakso, T., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. *Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus*. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Werner Söderström Osakeyhtiö. Toinen uudistettu painos. 2007. WSOY Tilauskonttori. Porvoo. 42-63.

Lintunen, T. 2007. *Liikunta terveyden edistäjänä*. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Werner Söderström Osakeyhtiö. Toinen uudistettu painos. 2007. WSOY Tilauskonttori. Porvoo. 25-30.

Lintunen, T. 2000. *Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä*. Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Opetusministeriön kulttuuripolitiikan liikuntayksikkö. 81-88.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. *Taitolajija työ. Johtamisen ja sisäinen motivaatio*. Edita Publishing Oy. Edita Prima Oy. Helsinki 2006.

Mageau, G.A. & Vallerand, R., J. 2003. *The coach-athlete relationship: A motivational model*. Journal of Sports Sciences 21. 881–954.

Maslow, A.H. 1968. *Toward a Psychology of Being*. Second edition. New York. Van Nostrand Reinhold.

Metsämuuronen, J. 2009. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. 4. Tutkijalaitos. International Methelp Oy. Gummerrus Kirjapaino Oy. 2009.

Metz, P. 2000. *Oppimisen Tao. Uusia näkemyksiä oppimiseen ja opettamiseen*. Kustantaja: Unio Mystica. Karisto Oy. Hämeenlinna 2000.

Metzler, M.W. 2005. *Instructional Models For Physical Education*. Second Edition. Holcomb Hathaway. Scottsdale. Arizona.

Opetusministeriö. 2007. *Koulutus ja tutkimus vuosina 2007-2012. Kehittämissuunnitelma*. 1-61.

Opettajalehti 22-23/2011

Saatavana www-muodossa:

URL:<http://www.opettaja.fi/pls/portal/docs/PAGE/OPETTAJALEHTI_EPAPER_PG/2011_22/160713.htm> (ladattu koneelle 15.1.2013)

Opettajalehti 32/2011

Saatavana www-muodossa:

URL:<http://www.opettaja.fi/pls/portal/docs/PAGE/OPETTAJALEHTI_EPAPER_PG/2011_32/161774.htm> (ladattu koneelle 15.1.2013)

Opettajalehti 36/2011

Saatavana www-muodossa:

URL:<http://www.opettaja.fi/pls/portal/docs/PAGE/OPETTAJALEHTI_EPAPER_PG/2011_36/page10.htm> (ladattu koneelle 15.1.2013)

Opettajalehti 43/2011

Saatavana www-muodossa:

URL:<http://www.opettaja.fi/pls/portal/docs/PAGE/OPETTAJALEHTI_EPAPER_PG/2011_43/page12.htm> (ladattu koneelle 15.1.2013)

Opettajalehti 51-52/2012

Saatavana www-muodossa:

URL:<http://www.opettaja.fi/pls/portal/docs/PAGE/OPETTAJALEHTI_EPAPER_PG/2012_51/page3.htm> (ladattu koneelle 15.1.2013)

Rauste-von Wright, M. & von Wrigth, J. 1994. *Oppiminen ja koulutus*. Porvoo. Wsoy.

Roberts, G. 2001. *Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes*. Teoksessa G. Roberts (toim.). *Advances in motivation in sport and exercise*. Human Kinetics Publishers. 2001. 1-50.

Rovio, E. *Liikunta & Tiede* 50. 1/2013. *Lumeyhteisöllisyys eristää, masentaa ja tappaa*. 104-105.

Salmi, O., Rovio, E. & Lintunen, T. 2009. *Ryhmäkehitystä ohjaavia voimia*. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163. Esa Print Oy. Tampere 2009. 87-122.

Siedentop, D. & Tannehill, D. 2000. *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Fourth edition. Mayfield Publishing Company 1991. Mountain view. California.

Siitonen, J. 1999. *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Oulun opettajankoulutuslaitos, Oulun yliopisto. Saatavana www-muodossa: URL:

URL:<<http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>> (ladattu koneelle 15.1.2013)

Suomen Akatemian tutkimuseettiset ohjeet 2008. Saatavana www-muodossa: URL:
<<http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/Julkaisut/Suomen%20Akatemian%20eettiset%20ohjeet%202003.pdf>> (ladattu koneelle 16.2.2103)

Syrjäläinen, E. 1994. *Etnografisen opetuksen tutkimus. Kouluetnografia*. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari. 1994. *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Westpoint Oy. Kirjayhtymä Oy. Rauma. 68-112.

Treasure, D. 2001. *Enhancing young people's motivation in youth sport: an achievement goal approach*. Teoksessa G. Roberts (toim.). *Advances in motivation in sport and exercise*. Human Kinetics Publishers. 2001. 79-100.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 5. Uudistettu painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä 2009.

Tuomi, J. 2007. *Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä 2007.

Tynjälä, P. 1999. *Oppiminen tiedon rakentamisena – konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita*. Helsinki: Kirjayhtymä.

LIITTEET

Liite 1. Pedagoginen tuntisuunnittelulomakemalli

Liite 2. Kvalitatiivinen haastattelulomake

Liite 3. Esimerkkituntisuunnitelma häröpalloilutunnista 25.10.2012

LIIKUNTATUNNIN AIHE: XX

LIITE 1

Oppitunnin pitäjä: XX	Päivämäärä: XX	Paikka: XX
-----------------------	----------------	------------

Tunnin eteneminen ja tavoitteet:	Eriyttäminen / vaihtoehtoiset harjoitteet:
XX	XX

Tarvittavat välineet:
XX

VOIMAANTUMISTEORIAN MUKAINEN SUUNNITELMA:

Päämäärät 1. Oppilaille tarjotut mahdollisuudet tavoitteiden asetteluun? 2. Mitä oppilaan halutaan havainnoivan? Mitä on tarkoitus ymmärtää? Mikä on oppilaan lähtötaso? 3. Mitä apukeinoja oppilaiden parhaaseen onnistumisen käytetään? 4. Mistä asioista voidaan päättää yhdessä? 5. Oppilaiden mahdollisuudet valita itselle sopivin vaihtoehto sekä vapaaehtoisten tehtävien tarjoaminen (autonomia)? 6. Ohjaaminen itseohjautuvuuteen, sisäinen	Tehdään erikseen jokaiselle tunnille (annetaan vastaukset kysymyksiin).	Kykyuskomukset 1. Kuinka vahvistetaan oppilaiden itseluottamusta omiin taitoihin ja kykyihin? 2. Miten tarjotaan onnistumisen kokemuksia? 3. Miten varmistan oikeantasoiset tehtävät (onnistumisen ja epäonnistumisen mahdollisuuden tasapaino)? 4. Miten ohjaan onnistumisen tunteiden näyttämiseen (tuuletus, aplodit, kannustus jne.)? 5. Miten suhtaudun epäonnistumisiin? 6. Miten ohjaan oppilaita positiiviseen	Tehdään erikseen jokaiselle tunnille (annetaan vastaukset kysymyksiin).
--	---	---	---

<p>motivaatio?</p> <p>7. Miten voidaan joustaa ajankäytössä?</p> <p>8. Mitä oppilaat voivat tehdä itsenäisesti?</p> <p>9. Mitä arvoja opetus sisältää?</p>		<p>suhtautumiseen liikuntatunneilla?</p> <p>7. Miten varmistan joustavan ajankäytön suhteessa oppilaisiin ja tehokkuuden omassa työskentelyssä?</p> <p>8. Miten oppilaat voivat itse säädellä suoritteiden määrää / laatua, vähimmäisvaatimukset?</p> <p>9. Mitä vastuita oppilaille tarjotaan tunnilla?</p>	
--	--	--	--

<p>Kontekstiuskomukset</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Miten vahvistaa ryhmäkoheesiota? 2. Miten ohjaan hyvään ja kunnioittavaan käyttäytymiseen? 3. Miten luon ilmapiiriä;- turvalliseksi, -avoimeksi, - ennakkoluuttomaksi ja kannustavaksi? 4. Mitä mahdollisuuksia oppilaille tarjotaan omien tuotosten ja tulosten kontrolointiin? 5. Miten ohjaan oppilaita oman toiminnan kontrolointiin (ryhmän jäsenenä toimiminen) 6. Miten ohjaan aitoihin tunneilmaisuihin? 7. Miten ohjaan oppilaiden väliseen yhteistyöhön ja kaikkien tasapuoliseen kohtelemiseen? 	<p>Tehdään erikseen jokaiselle tunnille (annetaan vastaukset kysymyksiin).</p>	<p>Emootiot</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Miten ohjaan positiiviseen suhtautumiseen ja positiivisten tunteiden näyttämiseen? 2. Miten ohjaan onnistumisten ja epäonnistumisten näyttämistä? 3. Miten ohjaan reiluun pelin henkeen ja tappioiden yli pääsemiseen? 4. Miten pyrin innostamaan oppilaita? 5. Miten ohjaan oppilaita toimimaan eettisesti ja moraalisesti oikein? 6. Miten ohjaan kuuntelemaan toisia? 7. Miten ohjaan oppilaita hyväksymään toisensa? 	<p>Tehdään erikseen jokaiselle tunnille (annetaan vastaukset kysymyksiin).</p>
--	--	--	--

Liikuntatunnit ja oppilaiden kokemukset -tutkimus

Arvoisa vastaaja!

Jokaisella on omanlaiset kokemukset koulun liikuntatunneilta. Joku kokee onnistumisia ja toinen nauttii yhdessä olostaan ja jollekin muulle taas liikuntatunnit voivat olla täyttä painajaa. Tässä tutkimuksessa kysytään sinun omaa mielipidettä kokemuksista ja tunteuksista koulun liikuntatunneilla.

Tämä kysely on osa Pro Gradu tutkielmaamme, jonka tarkoituksena on tarkastella oppilaiden kokemuksia liikuntatunneilla. Tutkimus on täysin luottamuksellinen. Kenenkään vastaajan nimeä tai muita yksilöllisyyteen liittyviä tunnistettavia tietoja ei luovuteta eteenpäin. Seuraavassa sinulle esitetään kysymyksiä, joihin ei ole olemassa oikeita tai väärä vastauksia. Vastaa omin mielipitein, tuntein ja kokemuksin.

Arvioi rauhassa itseäsi, omaa toimintaasi ja kokemuksiasi sekä tunteitasi. Vastaa mahdollisimman rehellisesti ja totuudenmukaisesti kysymyksiin. Juuri sinun oma mielipiteesi on meille erityisen tärkeä. Älä keskustele ja kopioi vastauksia kaveriltasi.

KIITOS VAIVANÄÖSTÄSI!

yhteistyöstä etukäteen kiittäen
Elina Honkavuori ja Jukka Moberg
Luokanopettajaopiskelijat
Tampereen yliopisto
Syksy 2012

Olet ollut koulussa liikunnanopetuksessa yli viisi vuotta ja sitten alkoi Elinan ja Jukan jakso. Vastaa kyselyyn omin sanoin ja mielipitein liikuntatunneistamme saamasi kokemuksesi mukaan.

- Kun mietit opettajien toimintaa, muista verrata meidän opetustamme (Elina ja Jukka) aikaisempiin kokemuksiisi liikunnan opetuksesta
- Vastauksesi ovat arvokkaita meille, tsemppiä!!!

Kuvaile omin sanoin mikä Elinan ja Jukan pitämillämme liikuntatunneilla tuntui erilaiselta verrattuna aikaisempaan liikunnanopetukseen? Onko jokin muuttunut?

Kuvaile, mitkä asiat olivat mielestäsi hyvin Elinan ja Jukan liikuntatunneilla ja häiritsikö jotkin asiat sinua?

Kuvaile omin sanoin miltä sinusta tuntui yleensä Elinan ja Jukan liikuntatunneilla? (mieti omia fiiliksiä, voit käyttää apuna omaa tuntikuvataulukkoa)

Kuvaile omin sanoin kuinka tyytyväinen olit Elinan ja Jukan liikuntatunteihin?

Mitä olisi vielä voitu tehdä, jotta Elinan ja Jukan tunnit olisivat olleet mielestäsi vielä onnistuneempia?

Mitkä asiat kiinnostivat ja motivoivat sinua eniten Elinan ja Jukan liikuntatunneilla? Miksi?

Kuvaile Elinan ja Jukan liikuntatuntia, jolloin olet saanut jotain merkittävää aikaiseksi ja olet vielä tuntienkin jälkeen vireä ja voimissasi?

Missä asioissa koit onnistuvasi erityisesti Elinan ja Jukan liikuntatunneilla, kerro mitä silloin tapahtui?

Kuvaile, miten koet saaneesi vaikuttaa Elinan ja Jukan liikuntatuntien suunnitteluun ja tunneilla tapahtuvaan toimintaan? (yhteiset säännöt, pelien kulku, leikki / peli variaatiot jne...)

Kuvaile miten koet opettajien Elinan ja Jukan suhtautuneen sinuun liikuntatunneilla?

Mitä koet tärkeimmiksi opiksesi ja asioiksi Elinan ja Jukan liikuntatunneilla? (taidot, säännöt, pelit, asenne, yhteistyö jne.)

Kuvaile suhdettasi muihin oppilaisiin? Koitko kuuluvasi ryhmään? Nousiko luokan ryhmähenki opetusjakson aikana?

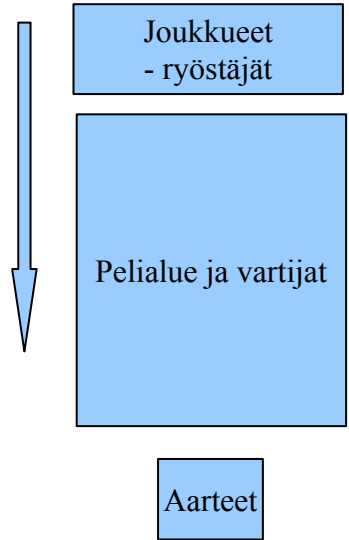
Miten liikuntajaksomme on muuttanut suhtautumistasi liikuntaa kohtaan?

Tarkastele kirjoittamaasi mielipidekirjoitusta. Onko kirjoittamiisi asioihin tullut muutosta Elinan ja Jukan liikuntatunneilla, jos on niin miten?

LIIKUNTATUNNIN AIHE: HÄRÖPALLOILUA

LIITE 3

Oppitunnin pitäjä: Elina ja Jukka	Päivämäärä: 25.10.2012	Paikka: Koulun hiekkakenttä
-----------------------------------	------------------------	-----------------------------

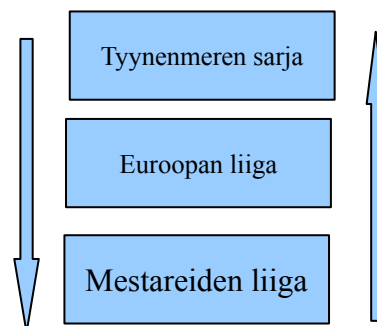
Tunnin eteneminen:	Eriyttäminen / vaihtoehtoiset harjoitteet:
<p>1. Pommi (alkuun ryhmäenergiaa ja hauskuutta: saadaanko kaaos) 5-10 min.</p> <p>- oppilaat seisovat valitsemassaan paikassa ja jokainen valitsee itselleen mielessään jonkun henkilön pommiksi, jota ne pelkäävät ja jonkun toisen suojakseen, joka turvaa pommilta → sitten lähdetään liikkeelle; jokainen yrittää päästä sellaiseen paikkaan, jossa suoja on hänen itsensä ja pommin välissä → rajaa kartiolla kokonaisalue, mutta kuitenkin riittävän iso sellainen</p> <p>2. Kiinan keisari -kisa (lämmittelykisa) 15 min.</p> <p>- ryöstäjien tehtävänä päästä hakemaan vartijoiden ohitse aarteita (kiinni jää kosketuksesta) → jos ryöstäjä jää kiinni, pitää palata takaisin ja antaa vuoro toiselle joukkueesta (paluu ulkoreunalta) → se rosvojoukkue, joka kerää eniten aarteita voittaa → tee vaikka neljä viiden hengen ryöstäjjoukkuetta, loput yksi joukkue vartioiksi 4-5 hengeä → voi vaihtaa vartiat myös ryöstäjiksi uudella pelikierroksella (tarvittaessa) → rajaa selkeä pelialue kartioin</p> 	<p>Oppilaat toimivat ryhmissä / joukkueissa riippuen pelistä.</p>

3. Pallonkeräyskisa 10-15 min.

- keskelle kentälle merkitylle alueelle erikokoisia palloja
- jaetaan porukka viiteen viiden hengen porukkaan ja jokaiselle oma esim. hulahularengas maahan n. 10-20 metrin päähän keskialueesta omaksi pesäkkeen
- kuka kerää palloja eniten alueelleen (hulahulavanteeseen tai vastaavaan), voittaa
- esimeka kierros käsin, toka jaloin ja kolmas pompottaen... Sitten vapaasti tarvittaessa

3. Peliä 15-20 min.

- 6 joukkuetta ja 3 eri pelikenttää
- pelit esimerkiksi 4 vs. 4 (maalivahti ml.)
- a) Tyynenmeren sarja
- b) Euroopan liiga
- c) Mestareiden liiga
- voittajat pääsevät aina ylemmälle sarjatasolle, häviäjät alemmalle
- lyhyet pelit ja uusi peli alkaa aina nollasta
- huom. joukkueet voidaan jakaa myös uudestaan ja pelata vaikkapa ns. norsupallolla (isommalla pallolla)



4. Kinn-ball 15-20 min.

- peliä pelataan yhtäaikaaisesti viidellä joukkueella käyttäen jättimäistä, 1.20 metrin KIN-BALL - palloa
- syöttävä joukkue määrää vastaanottavan joukkueen vapaasti neljästä muusta joukkueesta
- valitun joukkueen täytyy saada pallo kiinni ennen kuin se koskettaa maata ja tämän jälkeen syöttää pallo uudestaan valitsemalleen joukkueelle
- jos joukkue epäonnistuu pallon kiinniottossa, toiset joukkueet saavat yhden pisteen

Huom. Pelaajat voivat käyttää koko kehoa pallon kiinniottamiseen ja ilmassa pitämiseen, mutta vain yläkehoa syöttämiseen. Pallon koko ja keveys näiden yksinkertaisten sääntöjen avulla mahdollistaa kaikkien joukkueen jäsenten osallistumisen peliin, kaikkien täytyykin osallistua

<p>jotta pallon saa pidettyä ilmassa.</p> <p>5. Ultimatea salamapallona ja salamapalloa 15-20 min.</p> <p>- ultimatea neljällä eri joukkueella → alueena tötsät omassa päässä kaikilla joukkueilla → ultimatussa huom. ei saa liikkua lainkaan kun on pallon kädessä, mutta saa syöttää eteen- ja taaksepäin → salamapallossa huom. jos osuu vastustajan selkään, saa kuitenkin ottaa kolme askelta ja sitten syötettävä → salamapallossa ensimmäinen heitto eteenpäin, muuten aina taaksepäin</p> <p>6. Varaleikki: polttopallo 10-15 min.</p> <p>- piirretään iso rinki - kysytään oppilaiden haluamat säännöt, esim. saako ottaa kopi, josta ei pala jne.</p>	
---	--

Tarvittavat välineet:
Palloja, kartioita jne.

VOIMAANTUMISTEORIAN MUKAINEN SUUNNITELMA:

Päämäärät 1. Oppilaille tarjotut mahdollisuudet tavoitteiden asetteluun 2. Mitä oppilaan halutaan havainnoivan? Mitä on tarkoitus ymmärtää? Mikä on	1. Eri peleissä tavoitellaan erilaisia kokemuksia yhdessä ja yksinkin yrittäen. 2. Mikä on pelin idea, miten kentällä.	Kykyuskomukset 1. Kuinka vahvistetaan oppilaiden itseluottamusta omiin taitoihin ja kykyihin	1. Harjoittelua ja hassuttelua ennen varsinaista pelaamista, riittää kun tekee oman suorituksensa.
--	---	--	--

<p>oppilaan lähtötaso?</p> <p>3. Mitä apukeinoja oppilaiden parhaaseen onnistumisen käytetään?</p> <p>4. Mistä asioista voidaan päättää yhdessä?</p> <p>5. Oppilaiden mahdollisuudet valita itselle sopivin vaihtoehto sekä vapaaehtoisten tehtävien tarjoaminen (autonomia)</p> <p>6. Ohjaaminen itseohjautuvuuteen, sisäinen motivaatio</p> <p>7. Miten voidaan joustaa ajankäytössä</p> <p>8. Mitä oppilaat voivat tehdä itsenäisesti?</p> <p>9. Mitä arvoja opetus sisältää</p>	<p>toimitaan eri peleissä muiden kanssa</p> <p>3. Ohjaus oikeaan suoritteeseen, havaintoesimerkit, harjoittelut ja mallit muilta oppilailta.</p> <p>4. Miten peliporukat muodostetaan osassa pelejä.</p> <p>5. Ei tällä kertaa vapaaehtoisia tehtäviä.</p> <p>6. Pyritään saamaan kaikki pelaamaan yhdessä, innostaminen pelaamaan.</p> <p>7. Voidaan siirtyä peleistä toiseen, jos ei tunnu innostavan.</p> <p>8. Yrittää yhdessä muiden kanssa, mutta myös itsekkin parhaansa peleissä.</p> <p>9. Yhdessä pelaaminen voi olla hauskaa, aina ei tarvitse olla niin tosissaa, mutta silti voi yrittää parhaansa joukkueen eteen.</p>	<p>2. Miten tarjotaan onnistumisen kokemuksia?</p> <p>3. Miten varmistan oikeantasoiset tehtävät? (onnistumisen ja epäonnistumisen mahdollisuuden tasapaino)</p> <p>4. Miten ohjaan onnistumisen tunteiden näyttämiseen (tuuletus, aplodit, kannustus jne.)</p> <p>5. Miten suhtaudun epäonnistumisiin?</p> <p>6. Miten ohjaan oppilaita positiiviseen suhtautumiseen liikuntatunneilla?</p> <p>7. Miten varmistan joustavan ajankäytön suhteessa oppilaisiin ja tehokkuuden omassa työskentelyssä?</p> <p>8. Miten oppilaat voivat itse säädellä suoritteiden määrää / laatua, vähimmäisvaatimukset?</p> <p>9. Mitä vastuita oppilaille tarjotaan tunnilla?</p>	<p>2. Yksilöllinen huomioiminen joukkueessa opettajat kannustava, teknisten yksityiskohtien läpikäyminen pelisäännöissä.</p> <p>3. Peli-idea takaa onnistumisen asteittaisen parantamisen mahdollisuuden.</p> <p>4. Kannustan oppilaita, avoin kehuminen onnistumisista, Näytän mallia omalla esimerkillä -> oma suoritus ja siihen reagointi.</p> <p>5. Epäonnistuneisiin yrityksiin ei kiinitetä huomiota, pelissä voidaan tarjota uusi yritysmahdollisuus, pelissä ei ns. epäonnistumismahdollisuutta.</p> <p>7. Mahdollisimman paljon tekemistä oppilaille, lyhyet ohjeistukset ja siirtymiset.</p> <p>8. Pitää kuunnella opettajia, kun ohjeistus tulee ja keskittyä.</p> <p>9. Oman joukkueen pelin rakentaminen ja sen ylläpito.</p>
<p>Kontekstiuskomukset</p> <p>1. Miten vahvistaa ryhmäkoheesiota?</p> <p>2. Miten ohjaan hyvään ja kunnioittavaan käyttäytymiseen?</p> <p>3. Miten luon ilmapiiriä;- turvalliseksi, -avoimeksi, ennakkoluuttomaksi ja</p>	<p>1. Alun ryhmäytymisleikit ja hauskat pelit, pelit pelataan pienryhmissä tai ainakin osa niistä.</p> <p>2. Oma esimerkki hyvästä käyttäytymisestä, puututaan epäsuotuisaan käyttäytymiseen</p>	<p>Emootiot</p> <p>1. Miten ohjaan positiiviseen suhtautumiseen ja positiivisten tunteiden näyttämiseen?</p> <p>2. Miten ohjaan onnistumisten ja epäonnistumisten näyttämistä?</p>	<p>1. Pidetään oma mieliala hyvänä. Hymyillään puhuttaessa ja kuunnellessa oppilaita. Näytetään innostuneilta ja iloisilta. Kiinnitetään huomiota oppilaiden positiivisiin tunneilmaisuihin. Yhdytään oppilaiden positiivisiin tunneilmaisuihin.</p> <p>2. Painotetaan tekemisen tärkeyttä ja siitä saatavaa iloa. Lohdutetaan</p>

<p>kannustavaksi</p> <p>4. Mitä mahdollisuuksia oppilaille tarjotaan omien tuotosten ja tulosten kontrolointiin</p> <p>5. Miten ohjaan oppilaita oman toiminnan kontrolointiin (ryhmän jäsenenä toimiminen)?</p> <p>6. Miten ohjaan aitoihin tunneilmaisuihin?</p> <p>7. Miten ohjaan oppilaiden väliseen yhteistyöhön ja kaikkien tasapuoliseen kohtelemiseen?</p>	<p>3. Piiri, pienryhmät, oma käytös rauhallista ja innostunutta toimintaa kohtaan, selkeät struktuurit</p> <p>4. Jokainen kertoo oman joukkueen suorituksensa ja seuraa ryhmittäin oman pelin etenemistä.</p> <p>5. Hyvä käytös, yhteistyö pelin tekemisessä.</p> <p>6. Oma esimerkki tunteiden ilmaisemisessa, huomioin oppilaiden tunneilmaisuja.</p> <p>7. Vuorot pelissä, yhteistyötaidot, oma esimerkki kaikille tilan tarjoaminen ryhmässä ja jokaisen riittävä huomiointi.</p>	<p>3. Miten ohjaan reiluun pelin henkeen ja tappioiden yli pääsemiseen?</p> <p>4. Miten pyrin innostamaan oppilaita?</p> <p>5. Miten ohjaan oppilaita toimimaan eettisesti ja moraalisesti oikein?</p> <p>6. Miten ohjaan kuuntelemaan toisia?</p> <p>7. Miten ohjaan oppilaita hyväksymään toisensa?</p>	<p>tappioiden yli pääsemiseksi.</p> <p>3. Tuodaan esiin yhdessä ollaan enemmän asennetta ja tekemisestä saatavaa riemua</p> <p>4. Itse esimerkkinä innokas ja toimintaan suuntautunut, positiivinen asenne.</p> <p>5. Kannustetaan vastuuseen pelistä, yhteistyöstä, osallistumisesta sääntöjen noudattamisesta. Ei kritisoida väärän teon tekijöitä.</p> <p>6. Eläydyn kuuntelemaan oppilaita keskustelutilanteissa, esimerkin omaisesti muille. Sanallisesti voidaan neuvoa kuuntelemaan jos jollain toisella puheenvuoro.</p> <p>7. Pyritään huomioimaan kaikkia tasapuolisesti ja suvaitsevaiseen asenteeseen. Ohjataan pohtimaan omaa epäsovivaa käyttäytymistä.</p>
---	---	---	--